我爱优雅
ELEGANT HEART

中国风创意涂色书

The Colour of Happiness

幸福的颜色

感受中国传统服饰花纹的现代魅力

用画笔穿越时空，打开心灵，解密幸福密码

杨卯　冯广雅　著

闻WENNE国际艺术教育 推荐

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

杨卯

毕业于英国伦敦艺术大学中央圣马丁艺术与设计学院，闻WENNE艺术联合创始人，油画家，美术教育家，前中央美术学院教师，多幅作品被中央美术学院、知名艺术品机构和藏家收藏。

冯广雅

青年画家，自幼学画，研习书法，学贯中国和西洋画法。曾以全国专业第一名的成绩考入中央民族大学国画专业研究生。师从李魁正、高润喜、王国能等著名书画大师。

扫码即可获取
打开《幸福的颜色》的正确方式

你就是艺术家

闻WENNE国际艺术教育

我优雅
ELEGANT HEART

中国风创意涂色书

The Colour of Happiness

幸福的颜色

杨卯　冯广雅　著

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

这是一本中国风的创意涂色减压书，本书以中国传统服饰中的花纹为主要创作素材，选取了当下年轻人喜欢的形象，如抱抱熊、童话鹿、游乐园等，创作出符合当下时尚审美的现代涂色作品，让古老的传统中国服饰元素再次焕发出生命的魅力。

图书在版编目（CIP）数据

幸福的颜色 / 杨卯，冯广雅著. — 北京：机械工业出版社，2015.11
ISBN 978-7-111-52152-5

Ⅰ.①幸… Ⅱ.①杨… ②冯… Ⅲ.①心理压力-心理调节-通俗读物 ②绘画技法-通俗读物 Ⅳ.①B842.6-49 ②J21-49

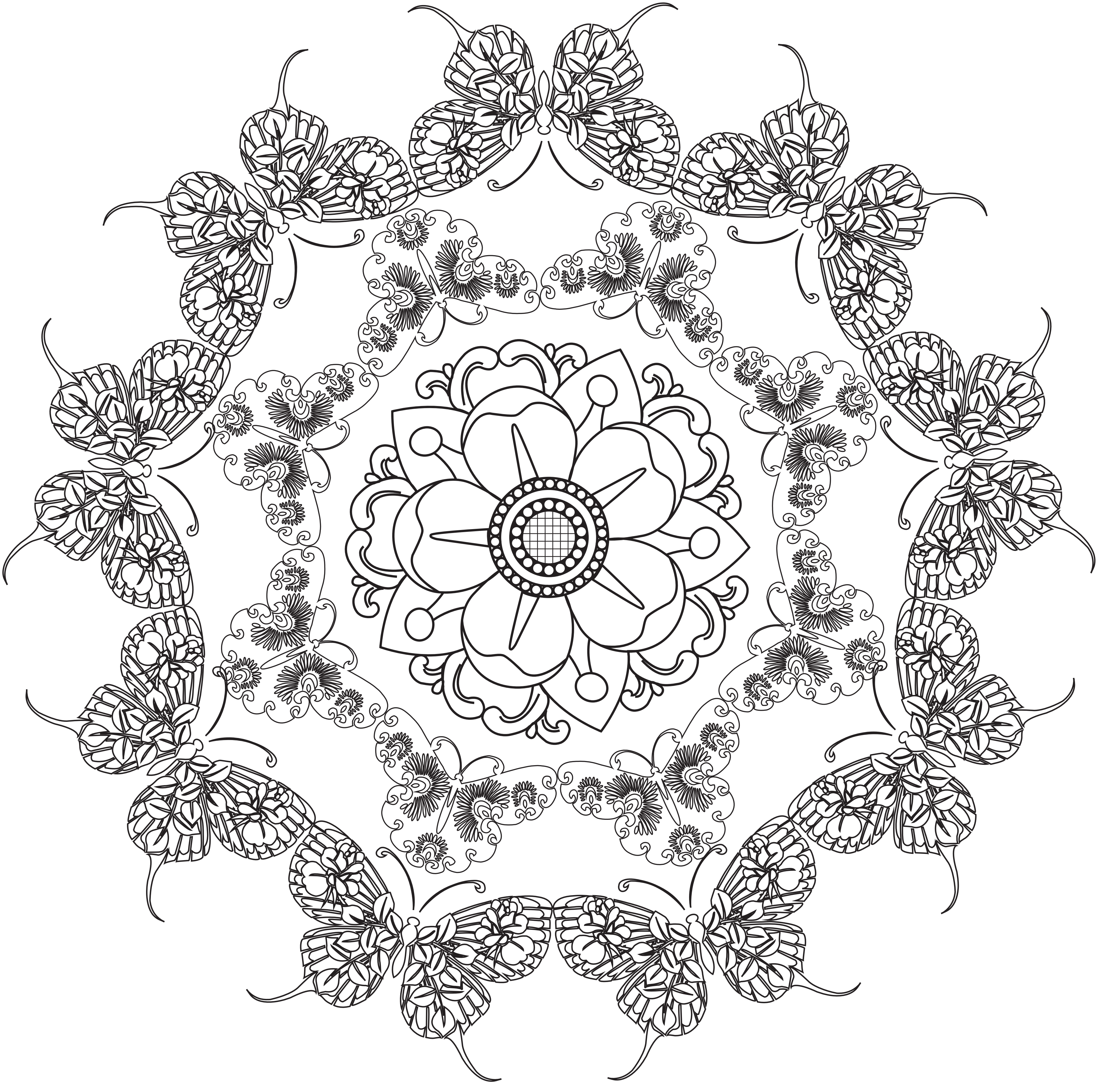
中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第264537号

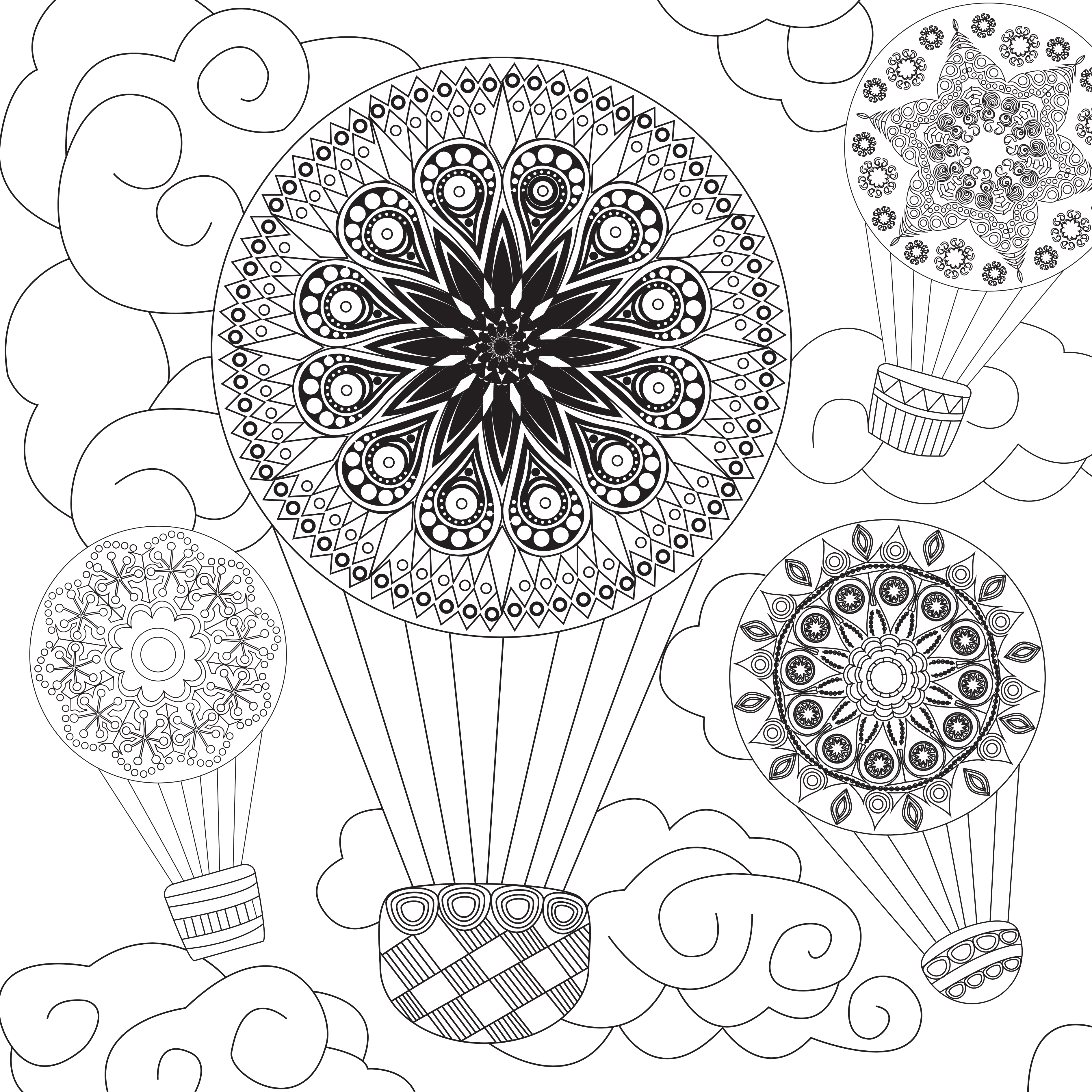
机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）
策划编辑：姚越华　　责任编辑：姜佟琳
封面设计：吕凤英　　责任校对：姚越华
责任印制：李　洋
北京汇林印务有限公司印刷
2016年1月第1版・第1次印刷
250mm × 250mm・3印张・14千字
标准书号：ISBN 978-7-111-52152-5
定价：42.00元

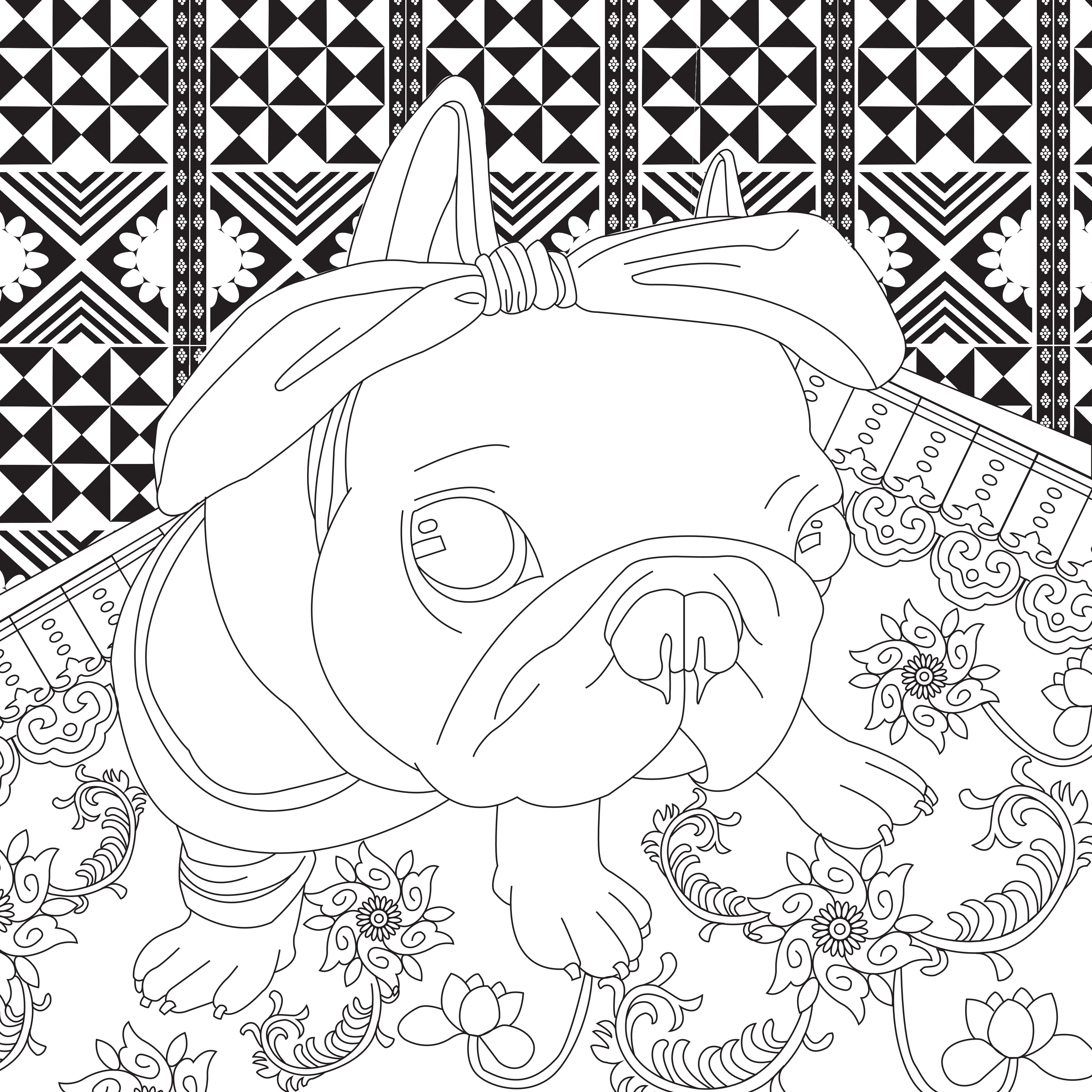
凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

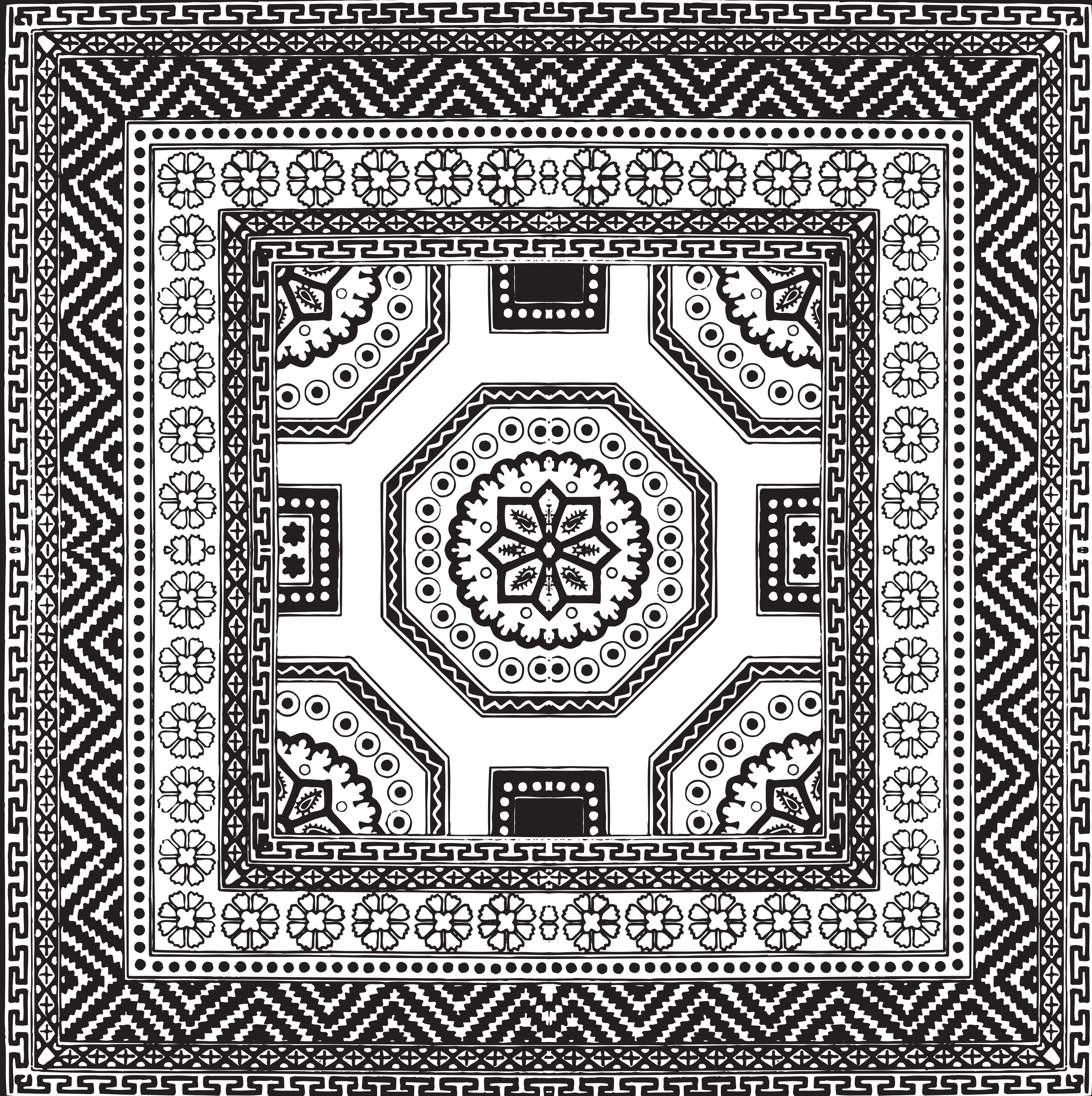
电话服务
服务咨询热线：（010）88361066
读者购书热线：（010）68326294
（010）88379203
封面无防伪标均为盗版

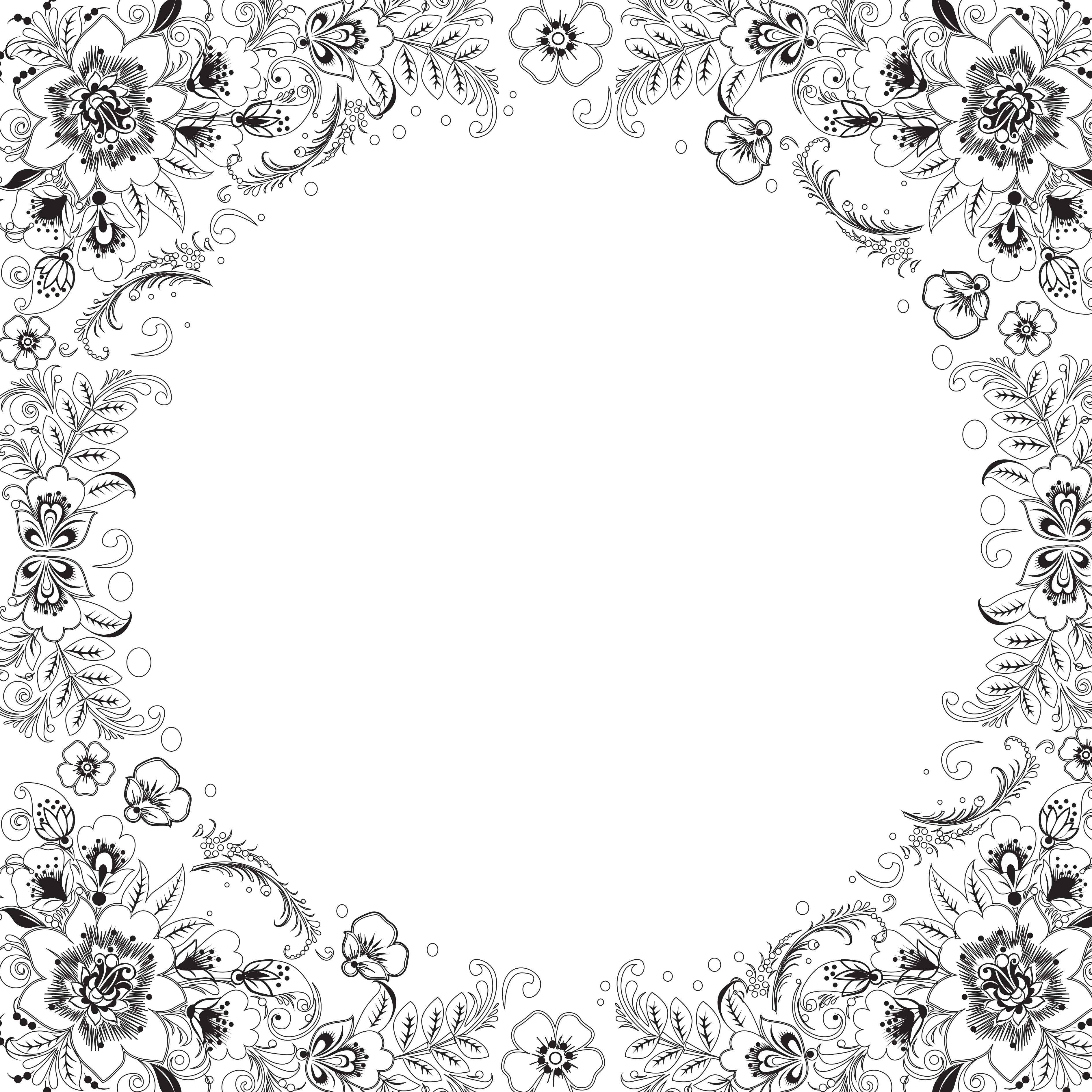
网络服务
机 工 官 网：www.cmpbook.com
机 工 官 博：weibo.com/cmp1952
教育服务网：www.cmpedu.com
金 书 网：www.golden-book.com

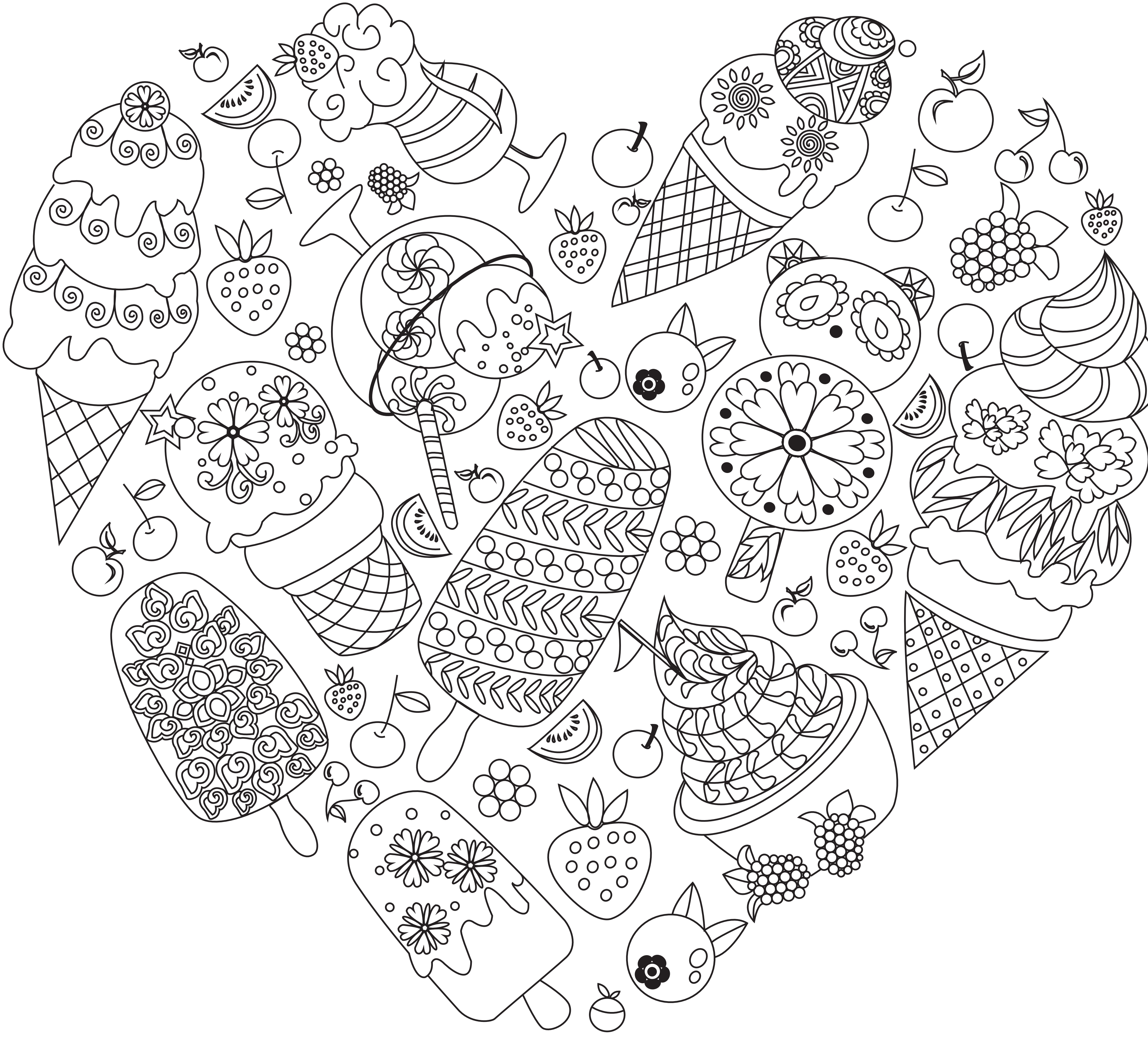


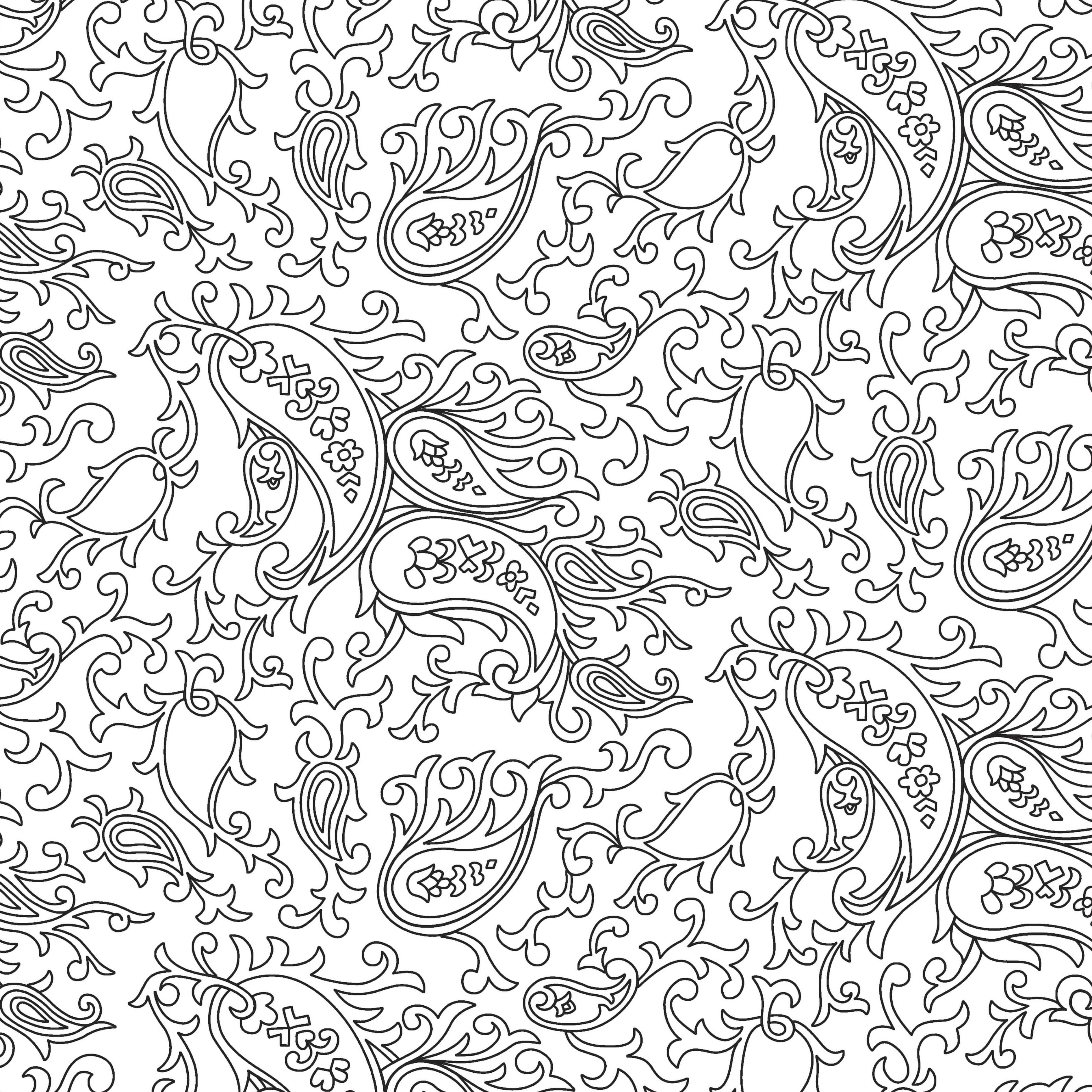


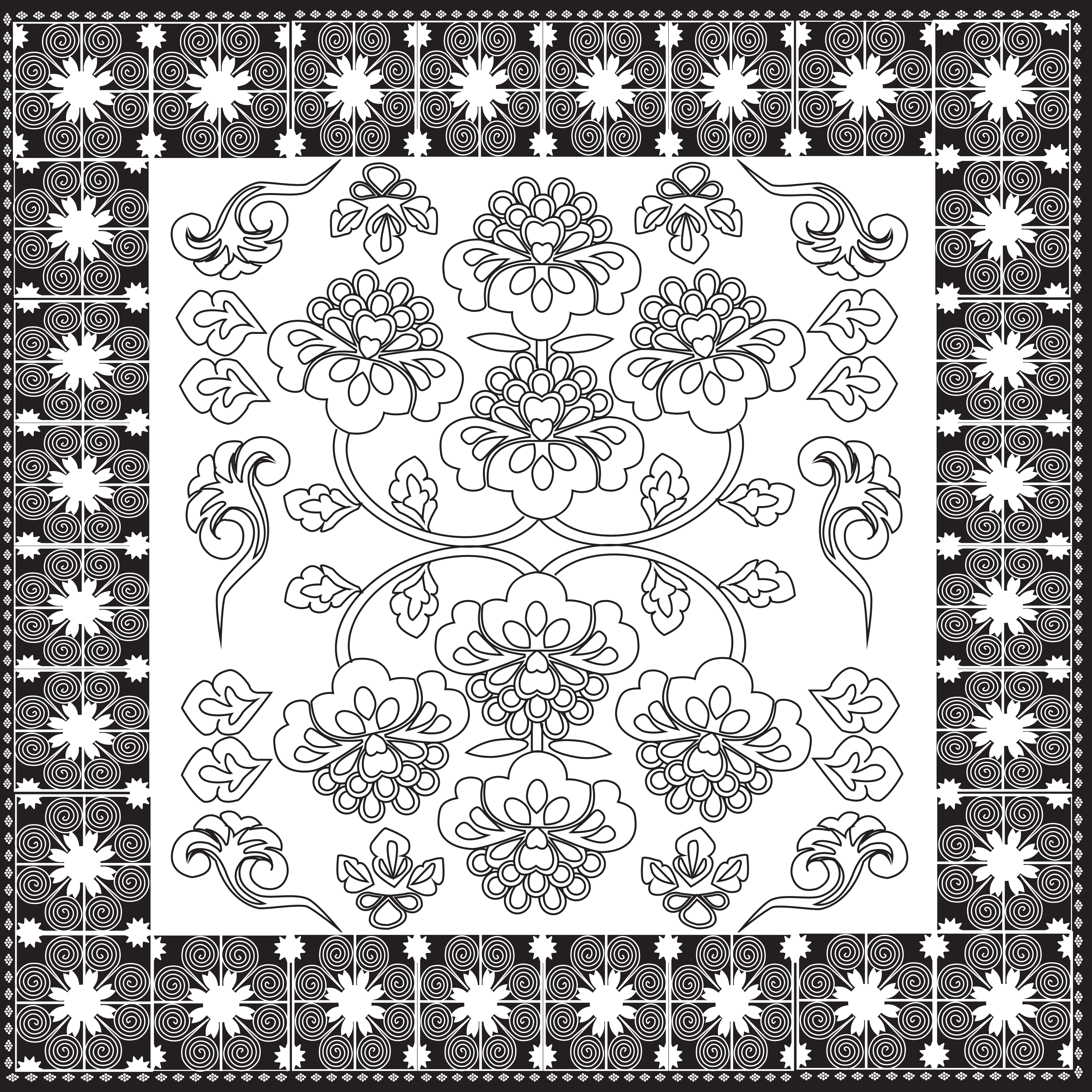


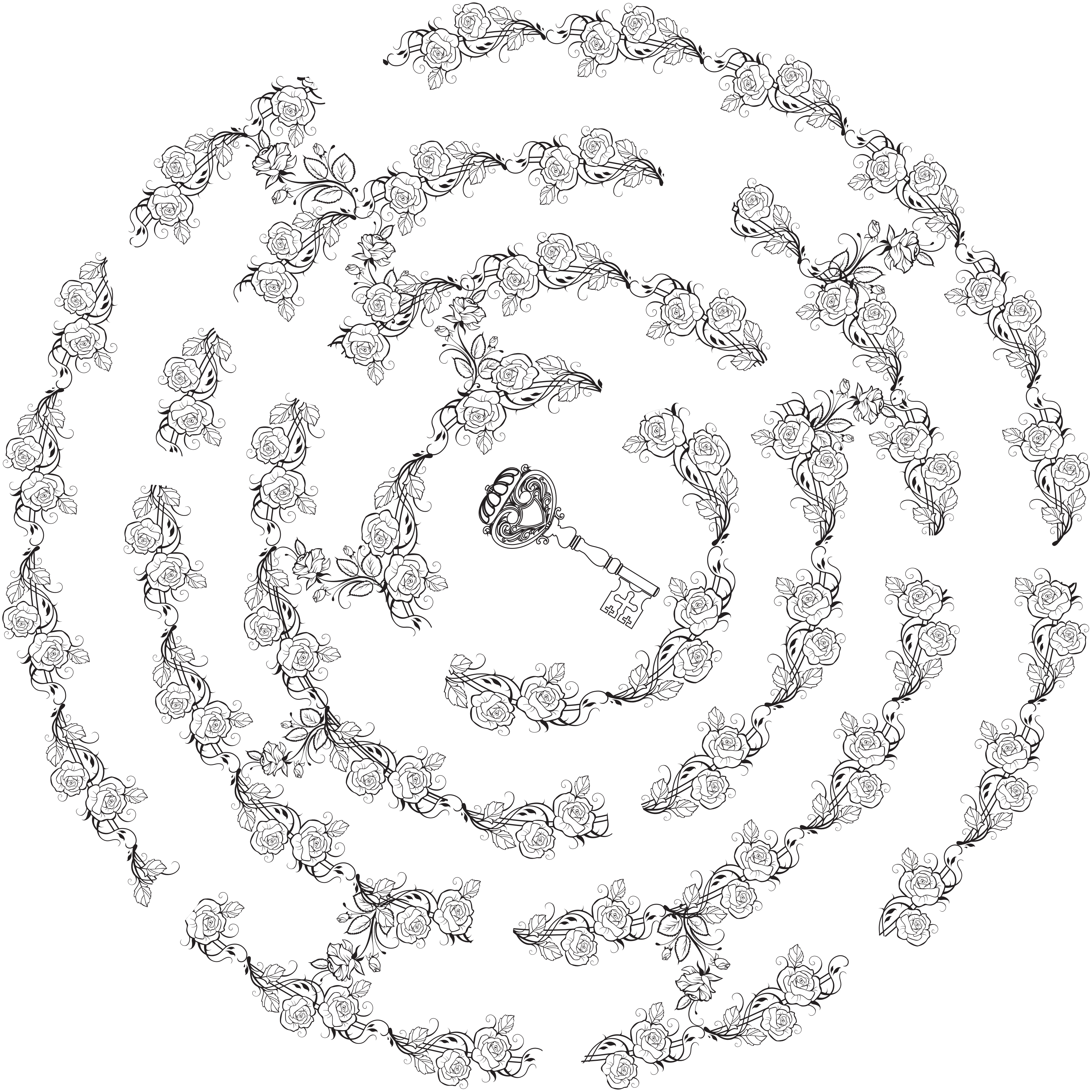


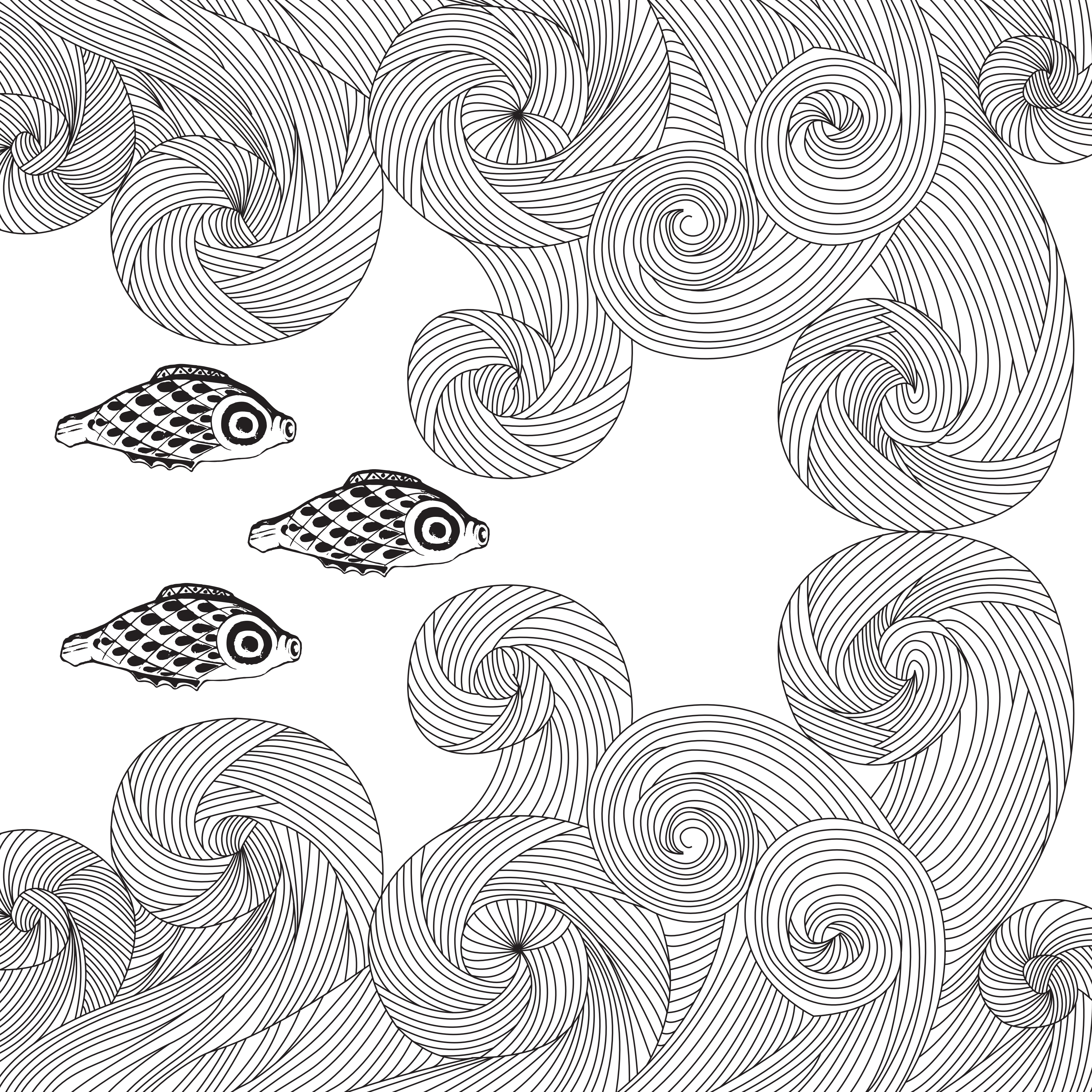


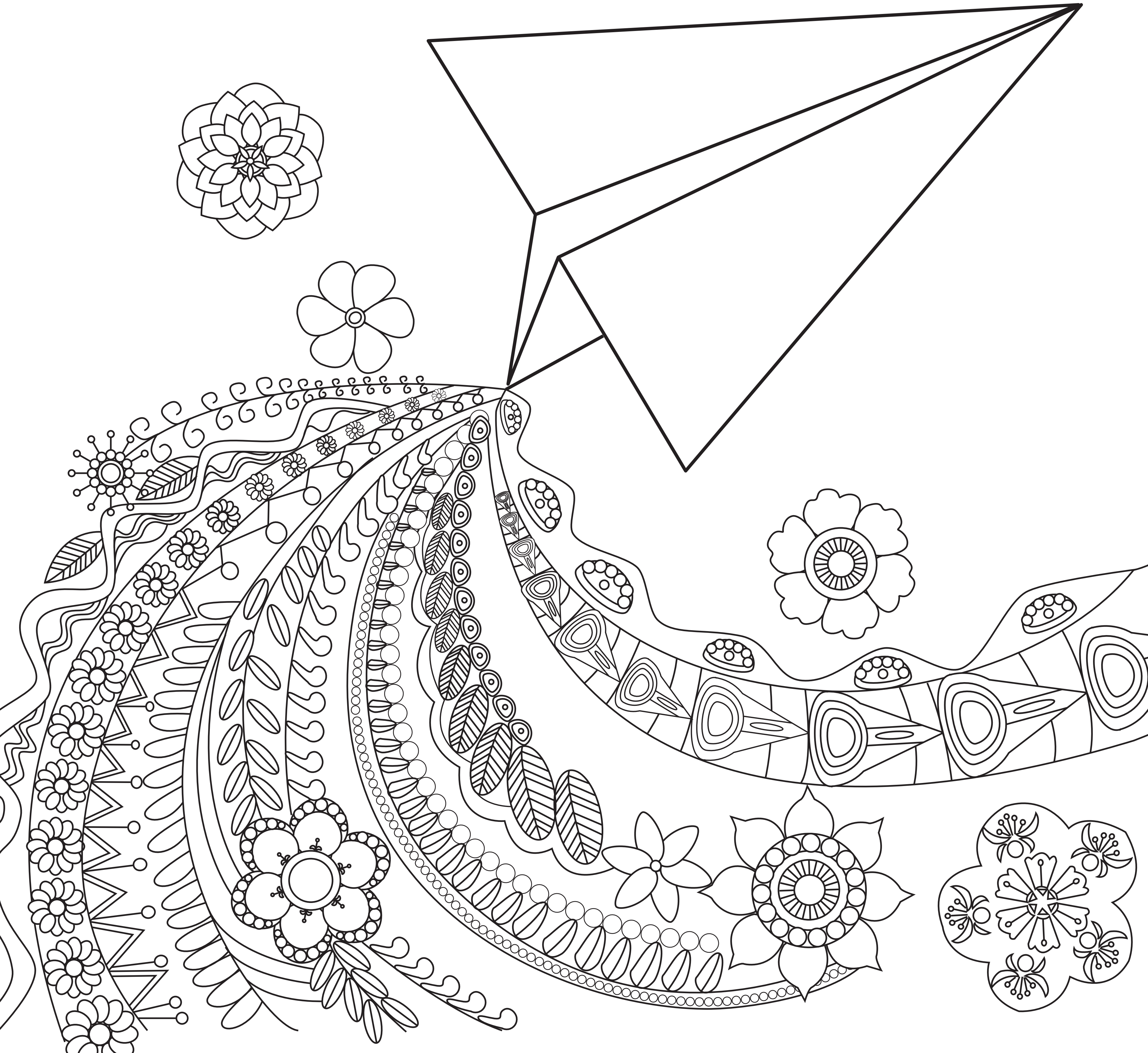


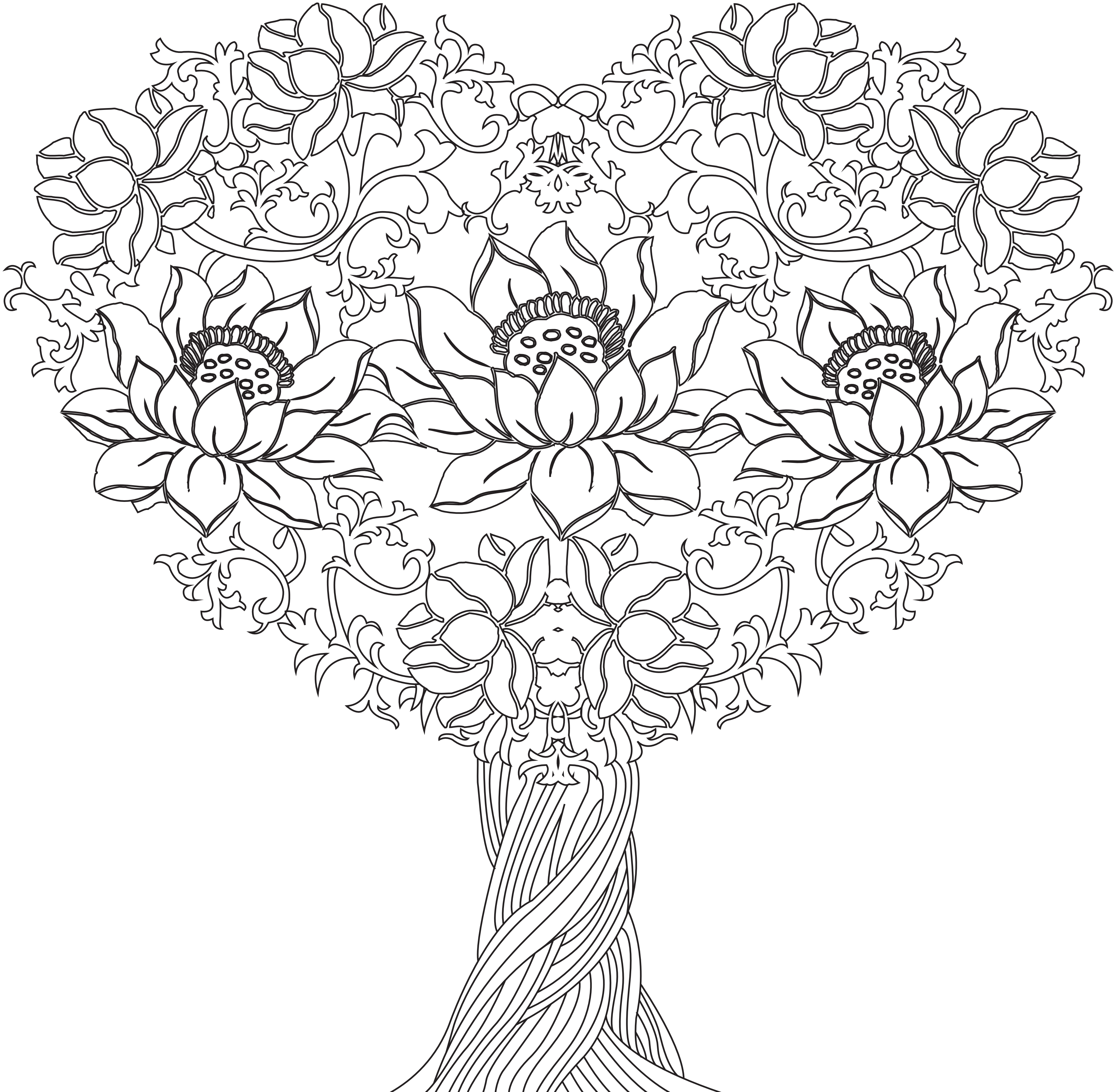


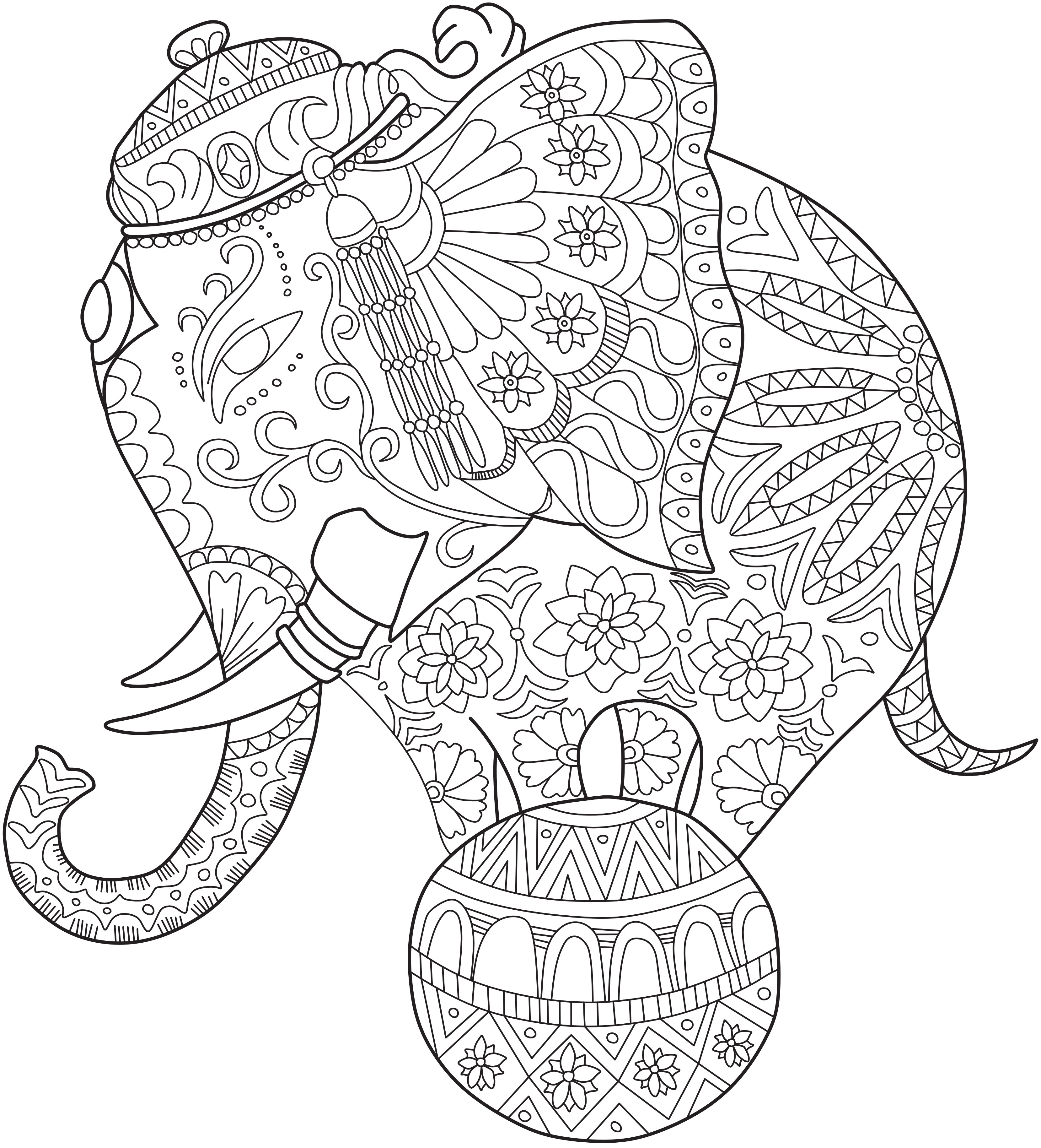


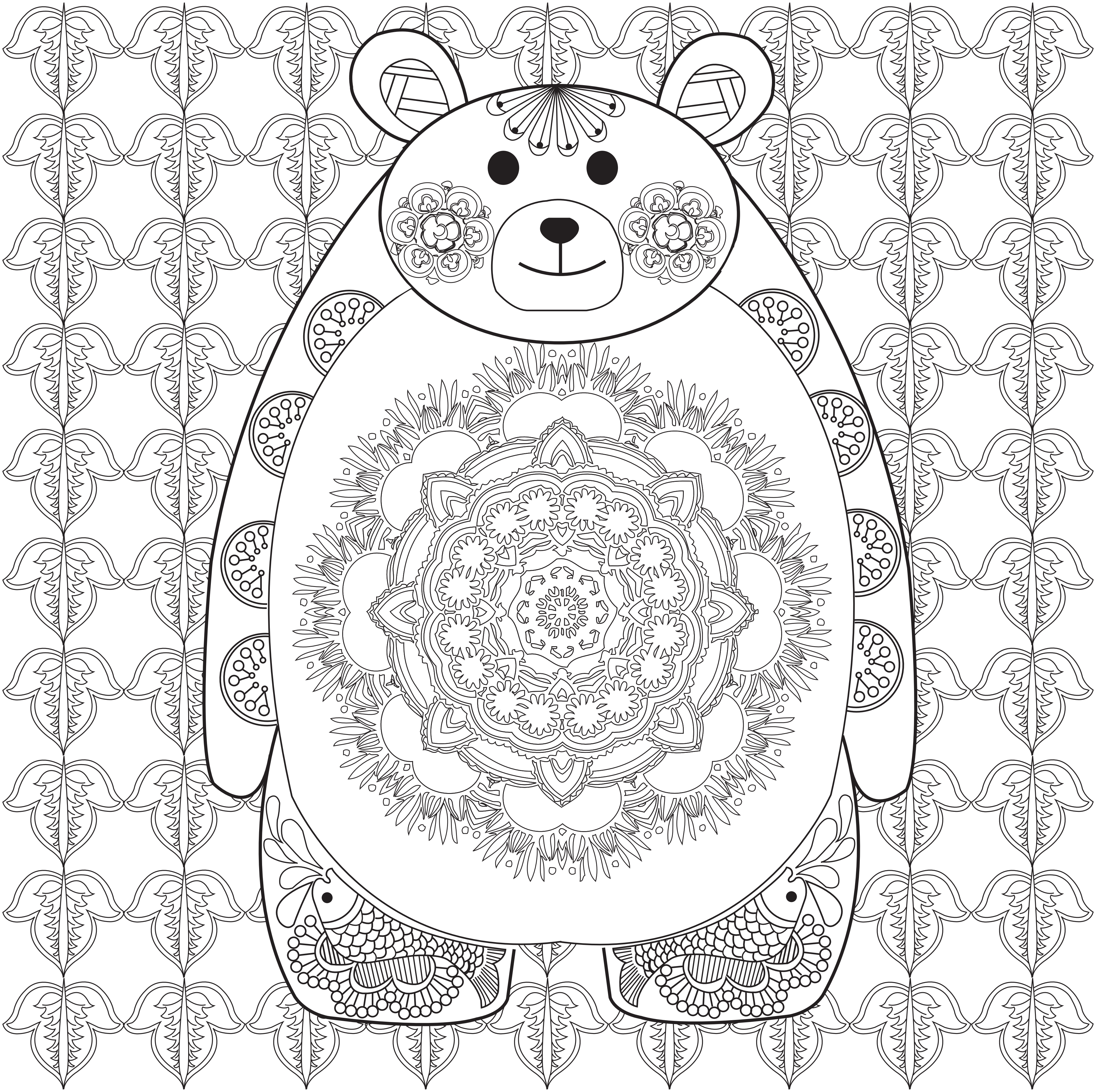


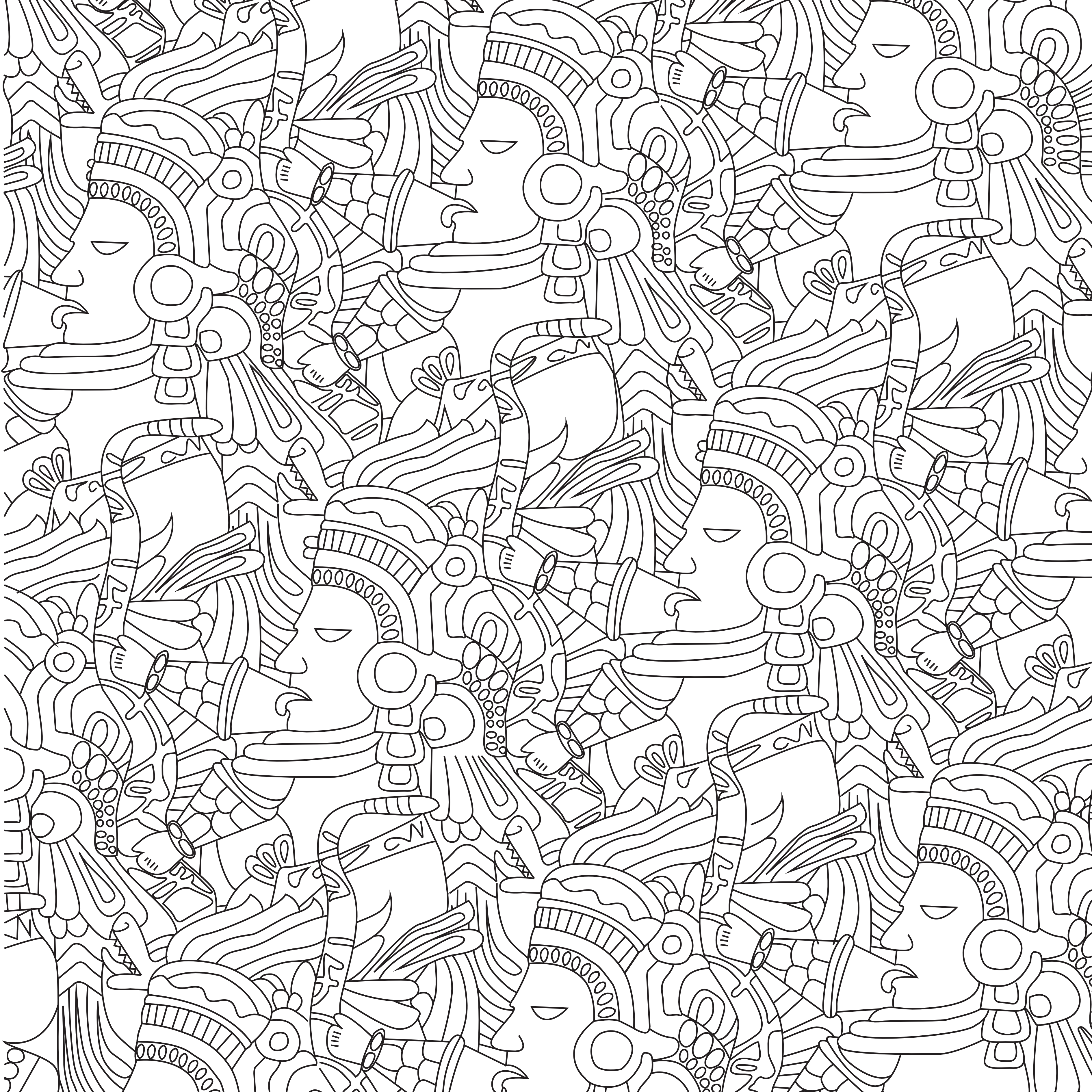


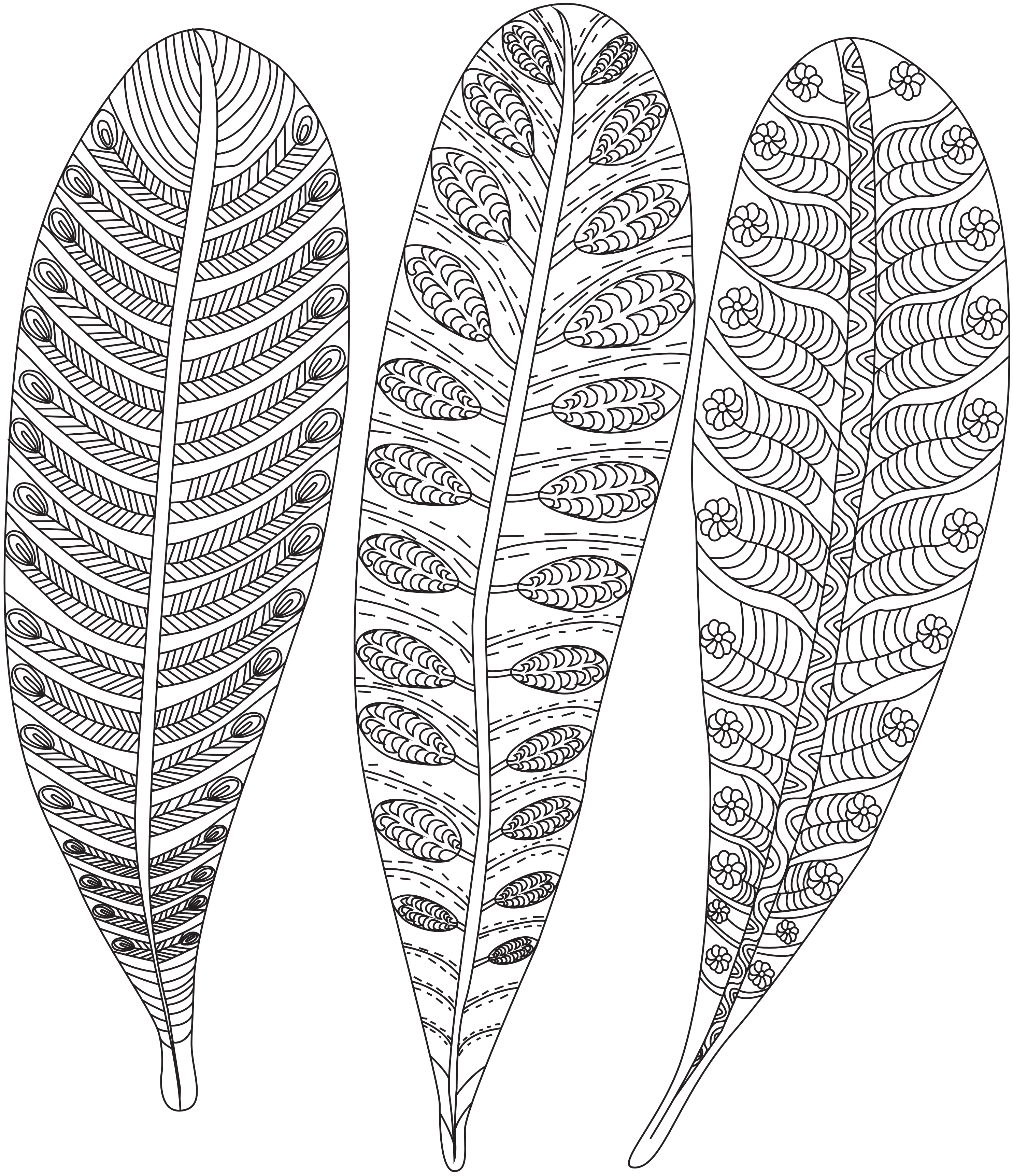


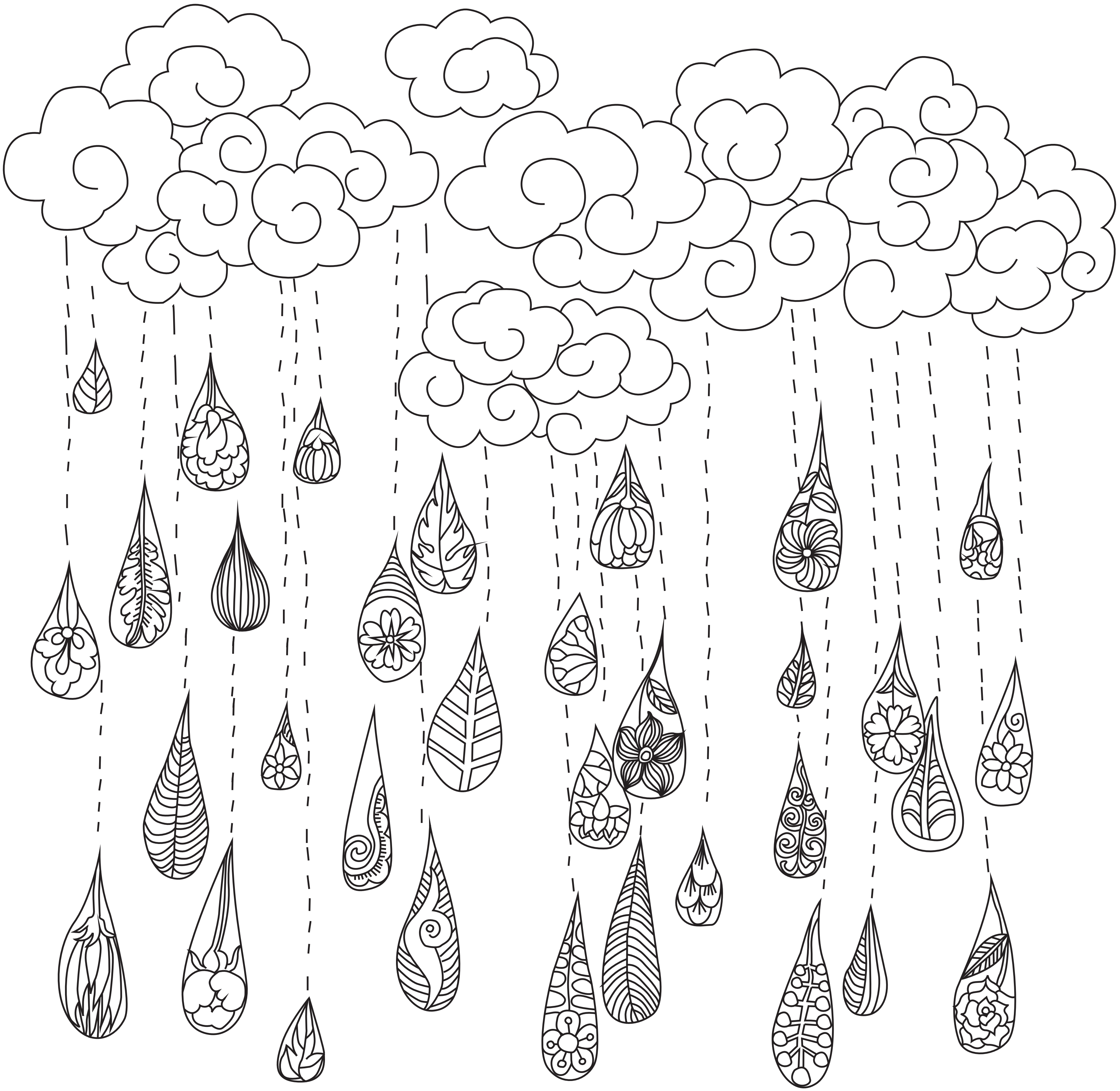


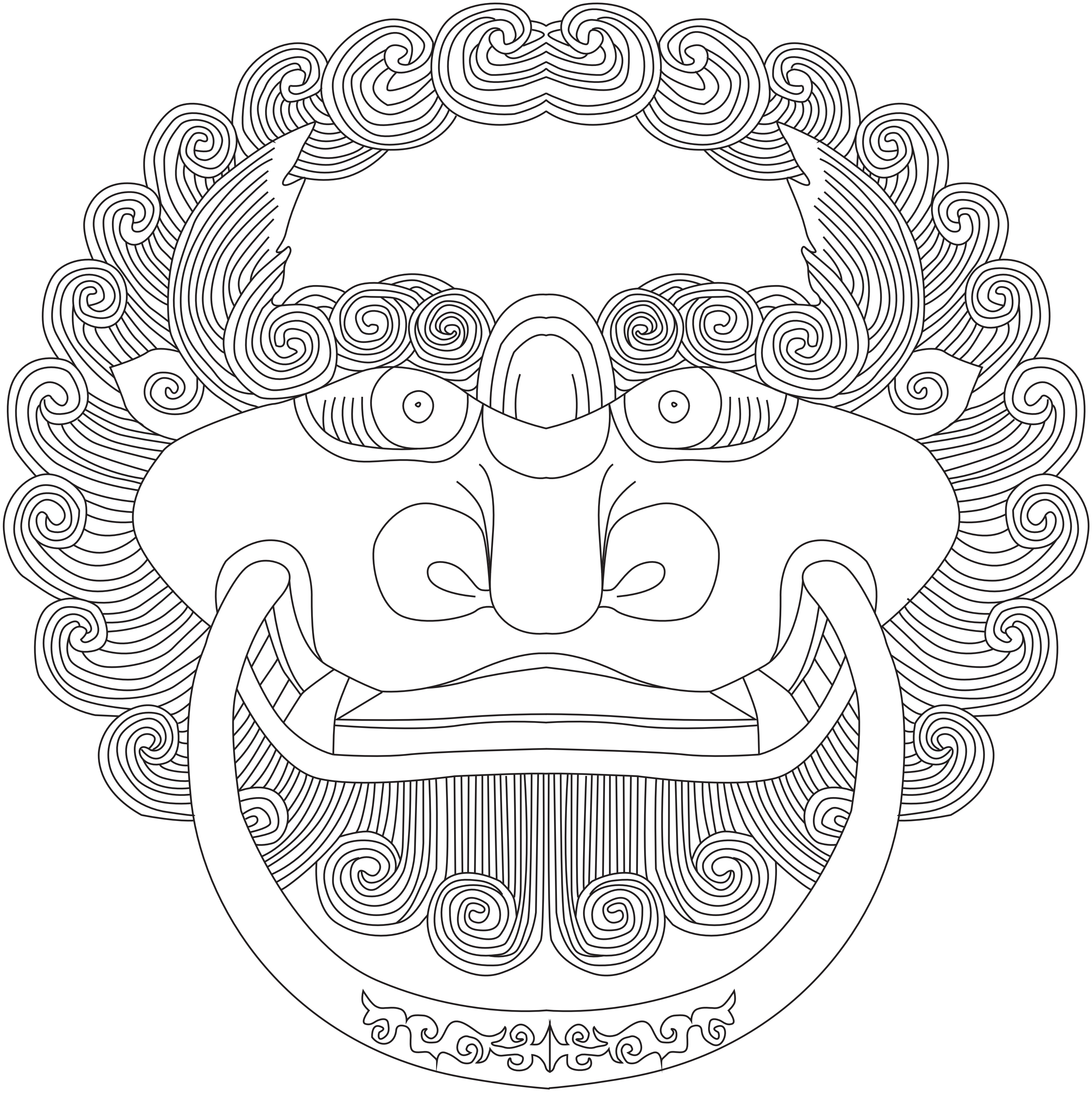


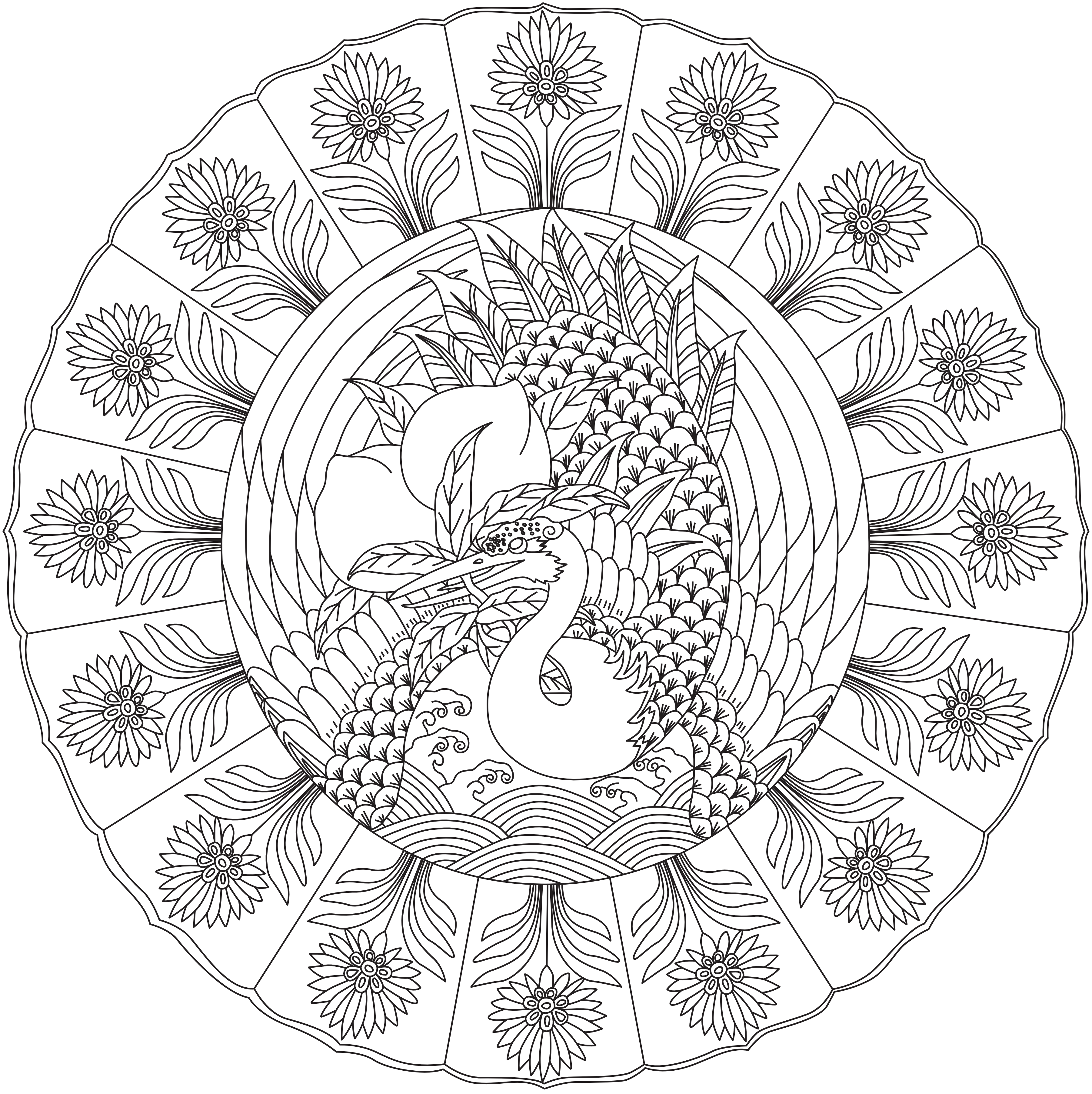


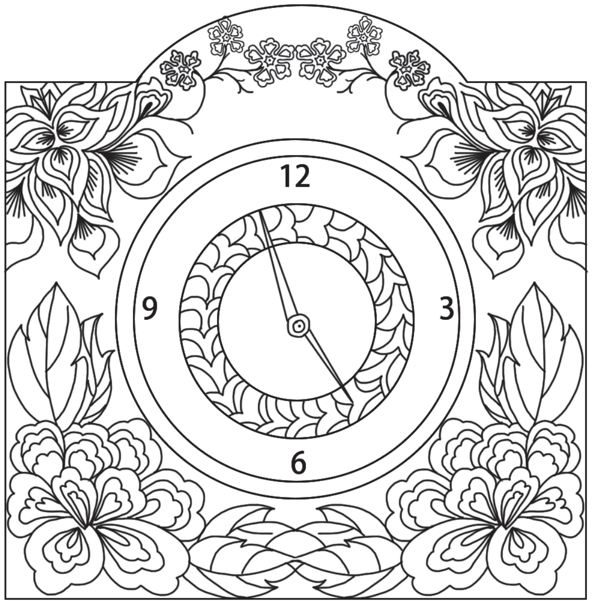
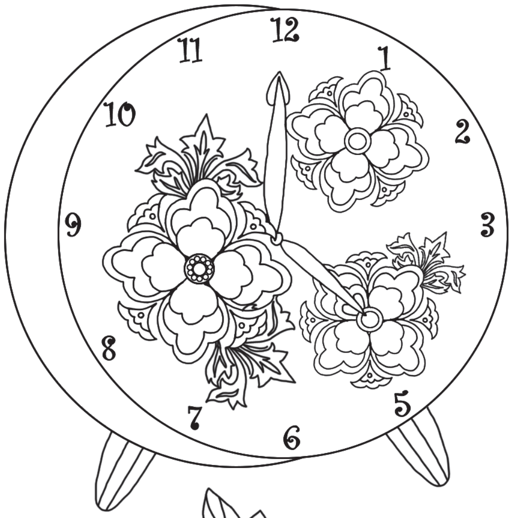


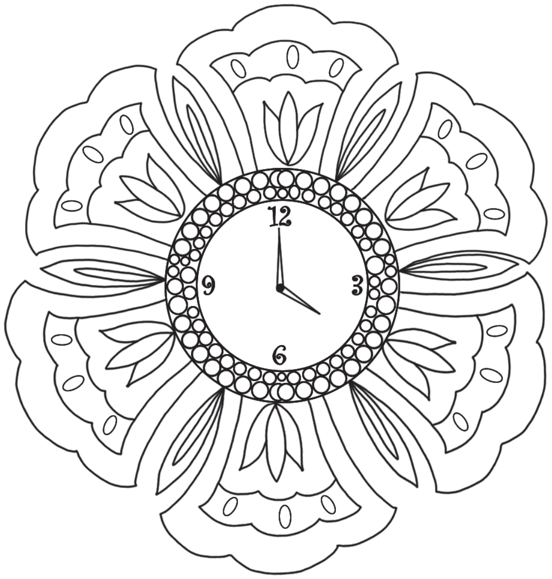
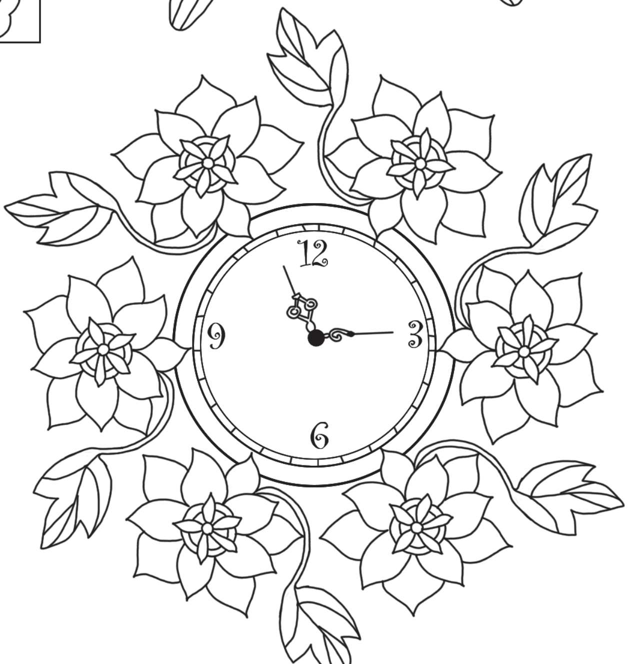
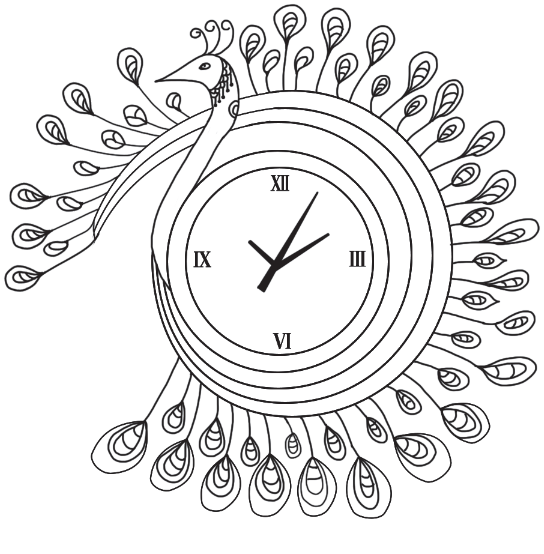
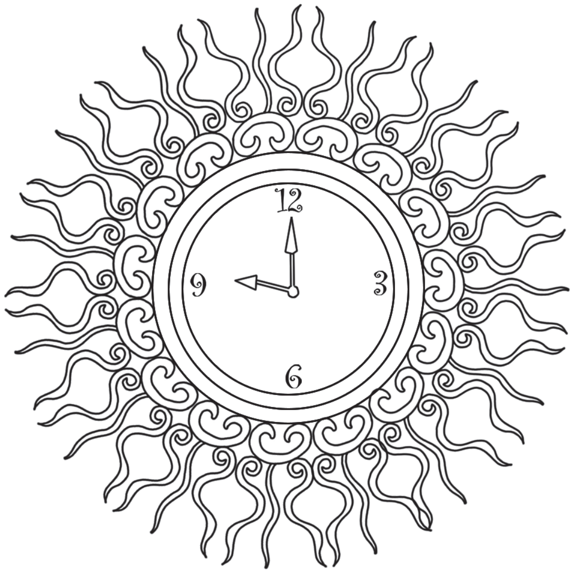
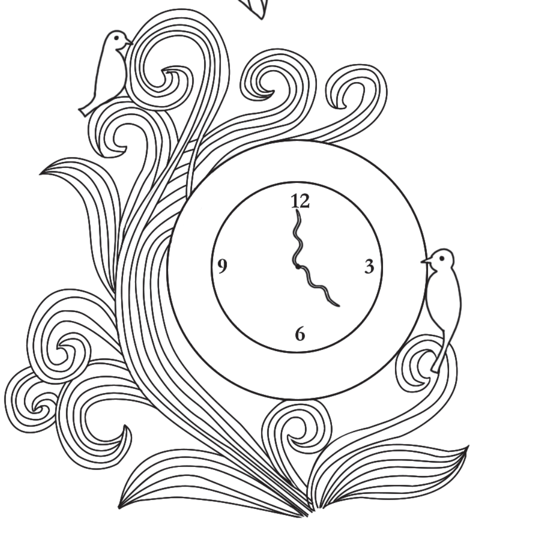


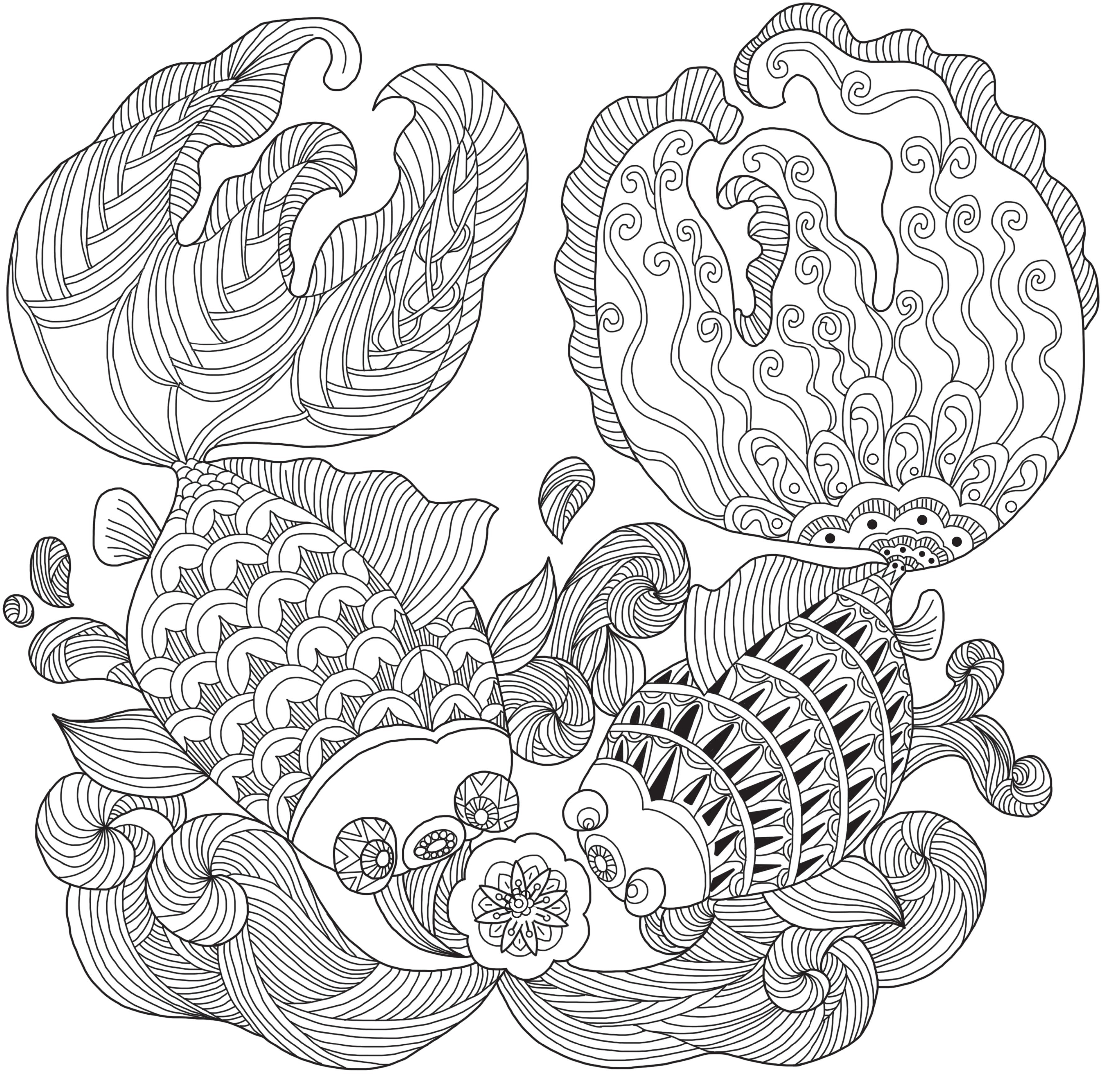


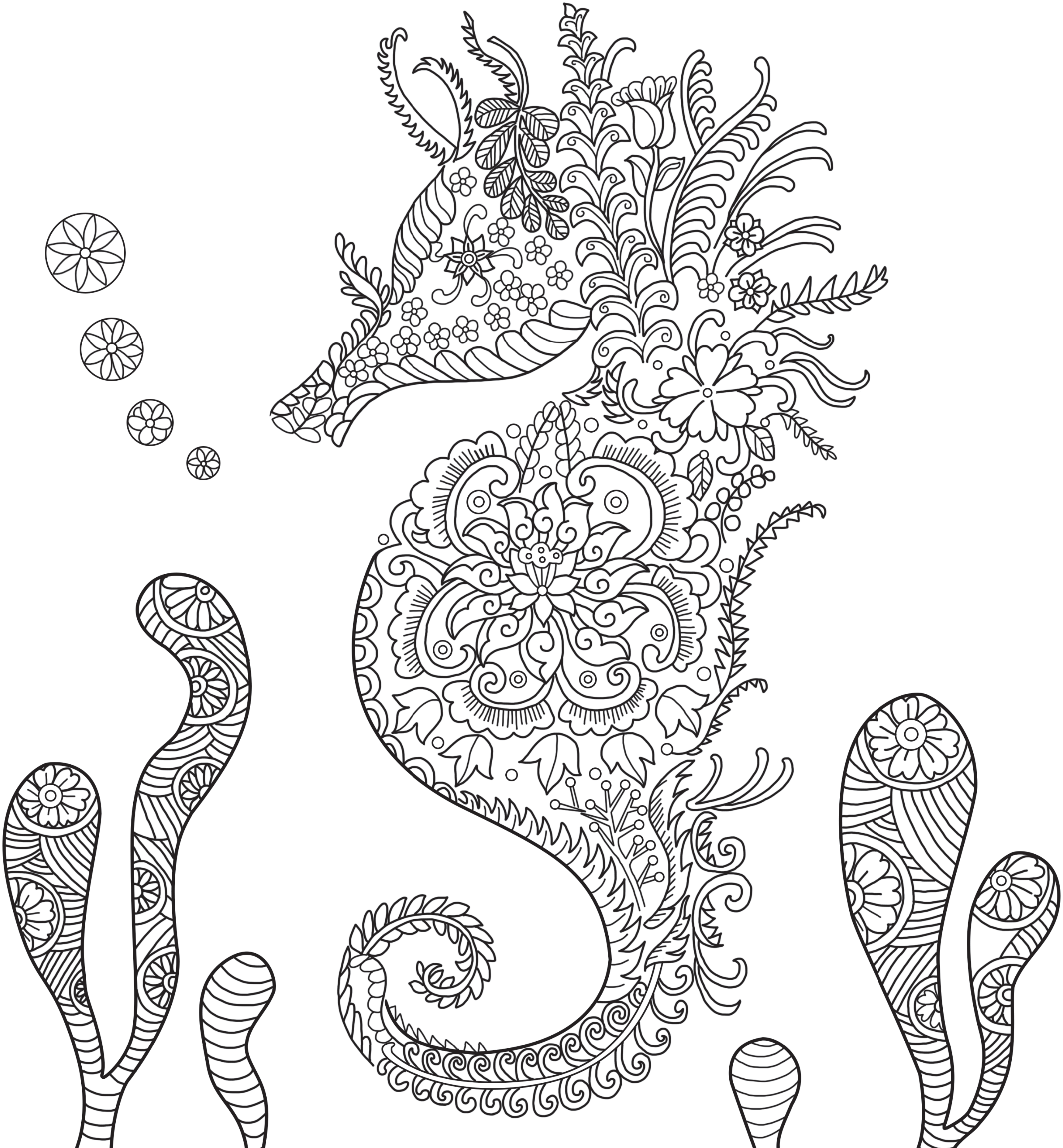


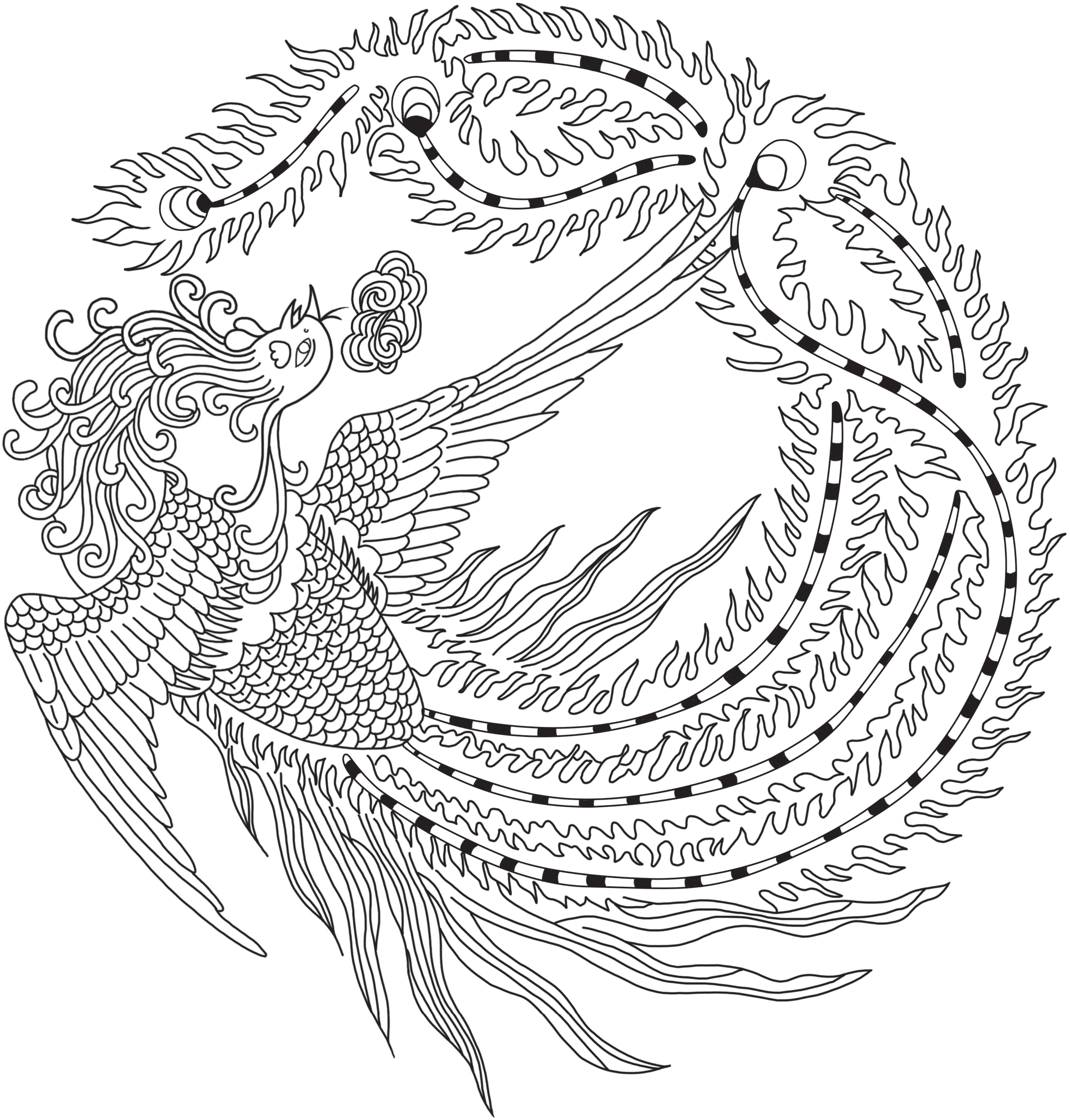


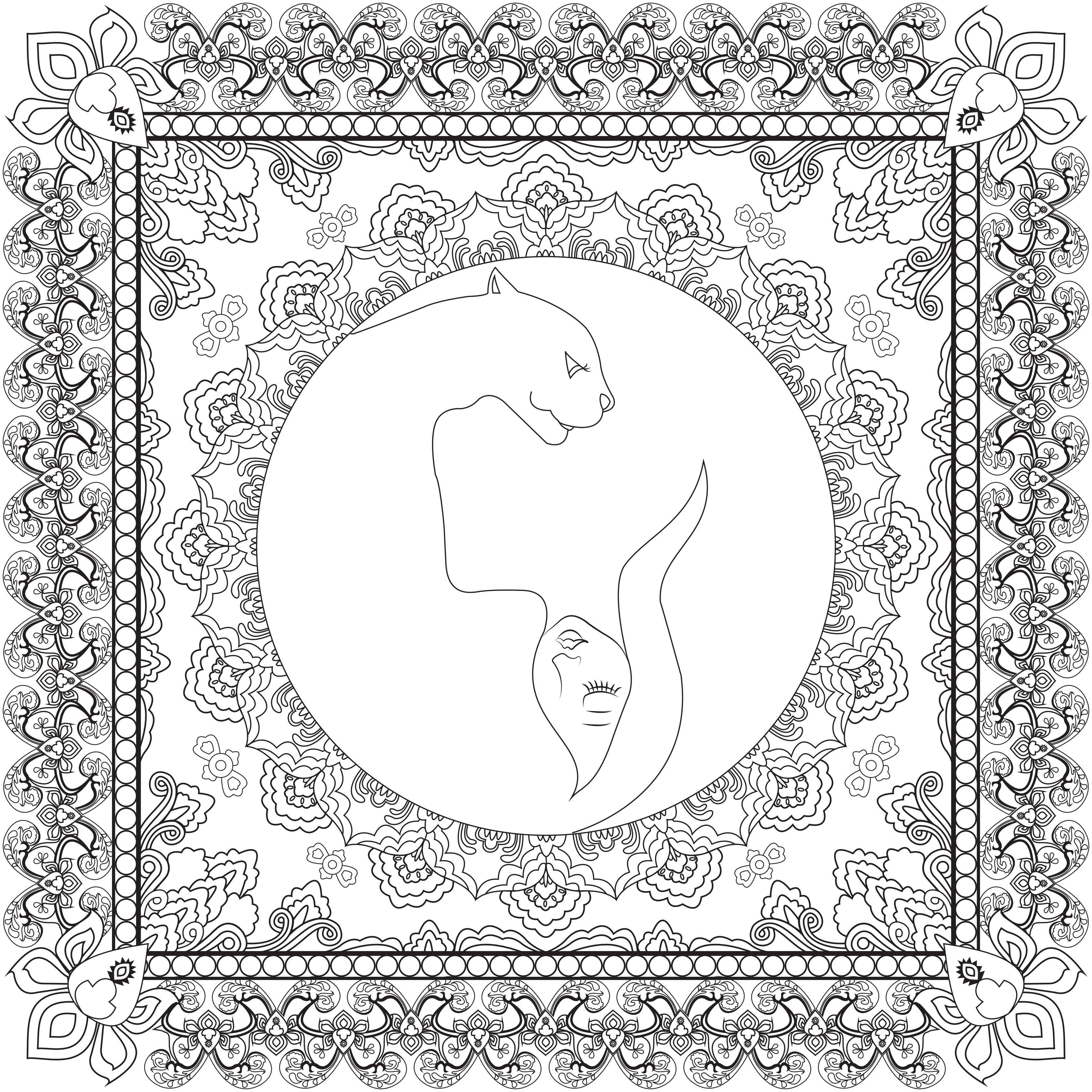
12
9
3
6

12
9
3
6

12
1
2
3
5
6
7
8
9
10
11

12
9
3
6

12
9
3
6

12
9
3
6

XII
IX
III
VI

12
9
3
6

12
9
3
6

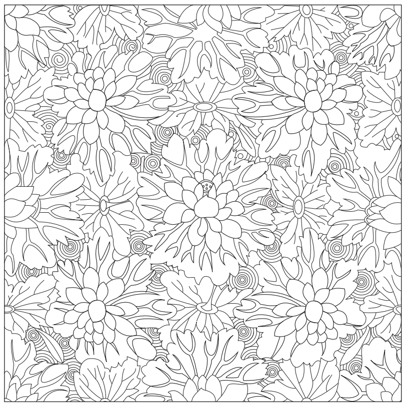




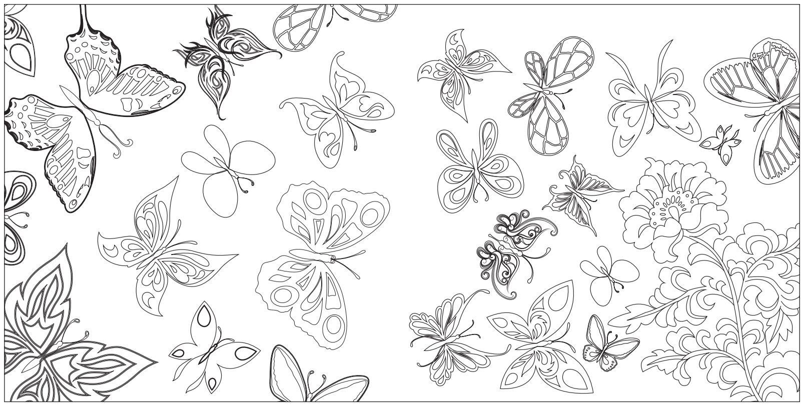




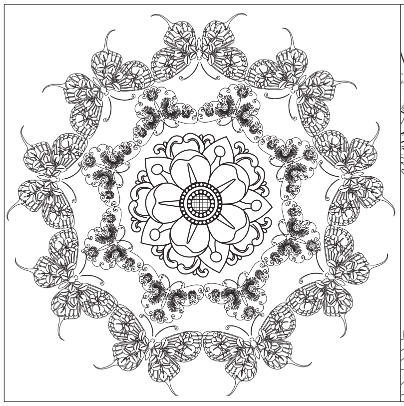
画稿索引



喧嚣的世界中，我愿做一朵荷，虽被风雨洗礼，却依然亭亭玉立。

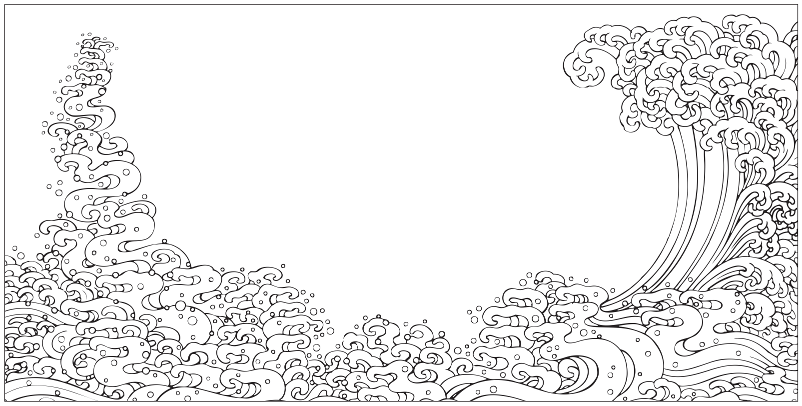


茫茫人海，相遇是一种缘分。



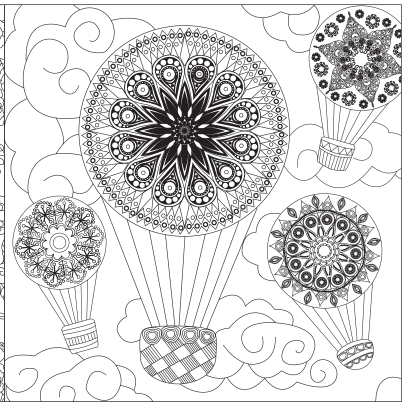
看到的和感受到的也许不同。

画出自己的童话世界。



我愿乘风破浪，去追逐斑斓的梦想。

信仰。



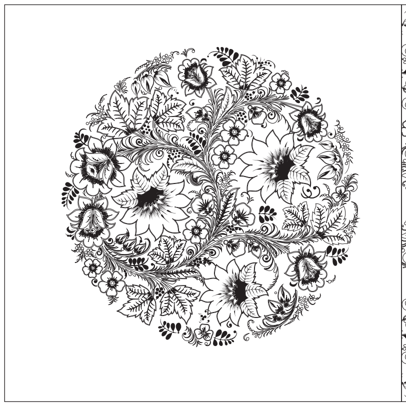
世界那么大，我想去看看。

你的闺蜜们长什么样子?

每束玫瑰都有一个动人的故事。

陪伴才是最长情的告白。

在家里喜欢光着脚丫？给你的地毯填上喜欢的颜色吧！

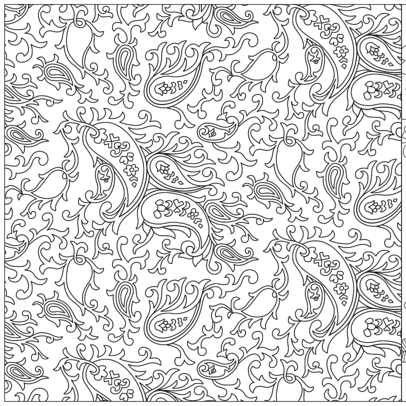


世界巅狂，我心优雅。

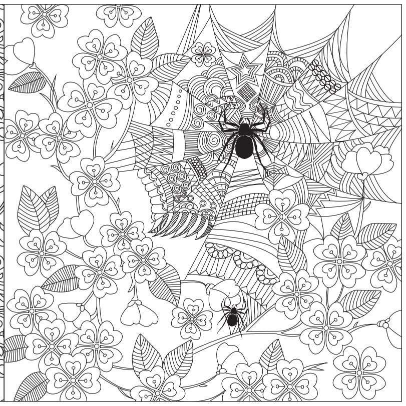
心有多大，世界就有多大。

只要有甜品和画笔，便能让我开心 100 天！

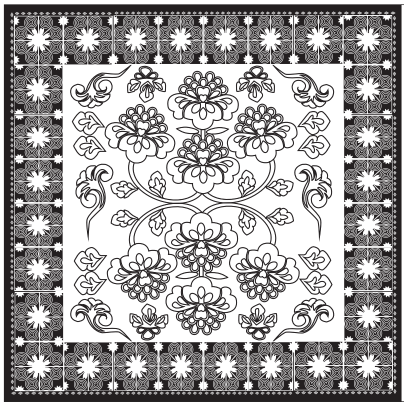
做最好的自己。



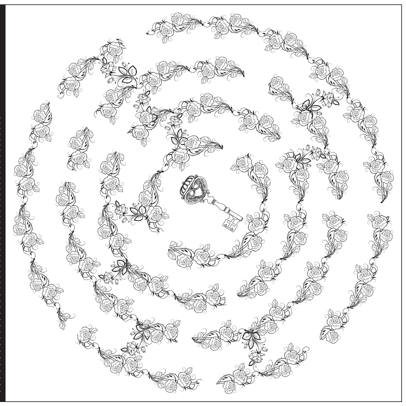
想象一下如果你是一条只有三秒钟记忆的鱼。



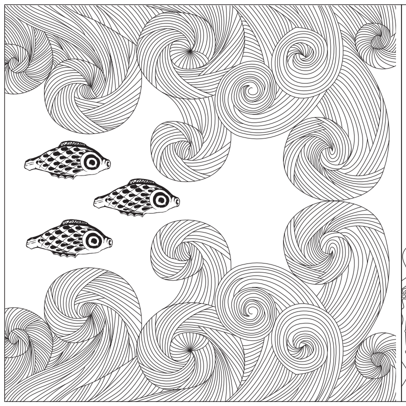
家人在哪里，哪里就是家。



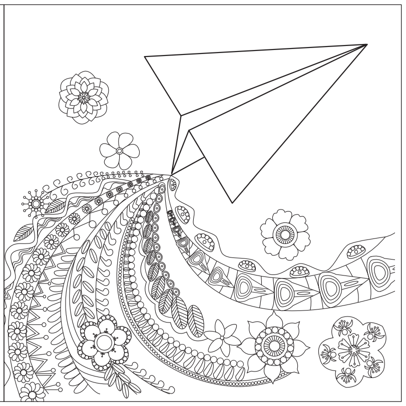
黑白配。



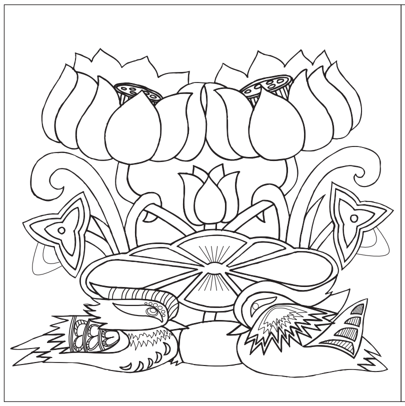
有些时候你离成功只差那一点点的勇敢。



逆世界。



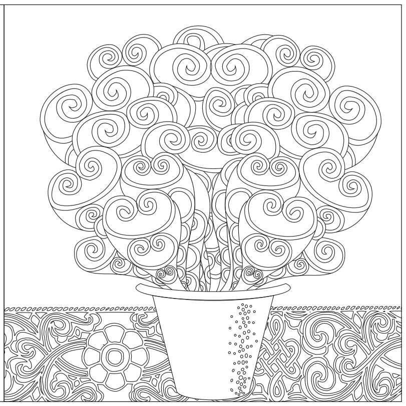
折一个纸飞机，把我带回童年的梦里去。



只羡鸳鸯不羡仙。

生命是无限的循环。

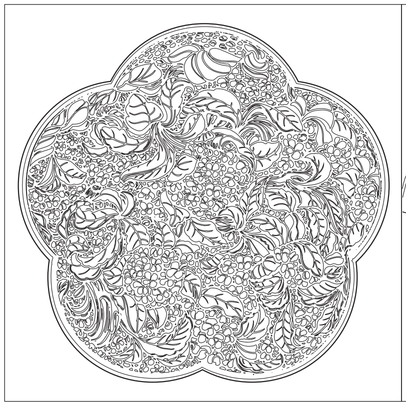
为了多吃鱼，我愿当海军！



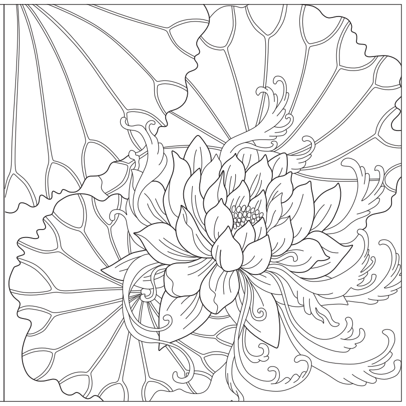
春天种一支“如意”，秋天收获很多很多的“如意”，事事都如意！

我只想要一个小小的花园。

心“莲”心，共“莲”理。

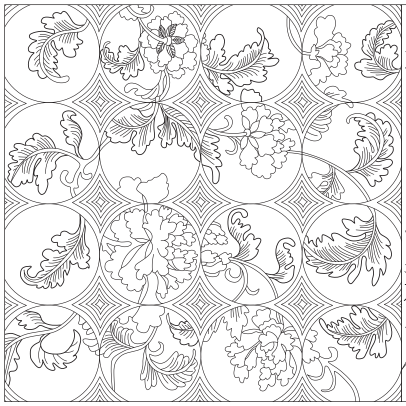


但愿人长久，千里共婵娟。



我愿意做你的配角。

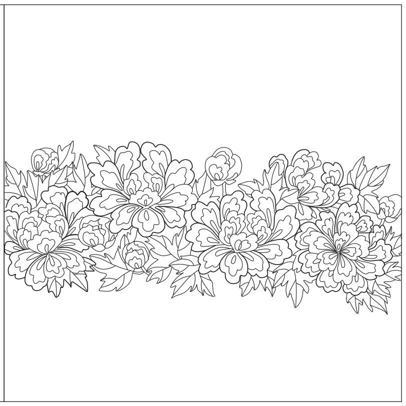
只为喜欢的人盛开。



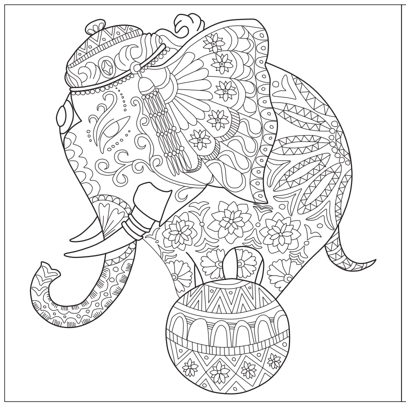
拼出美好的未来。

你的心里有没有被锁住的一个小秘密?

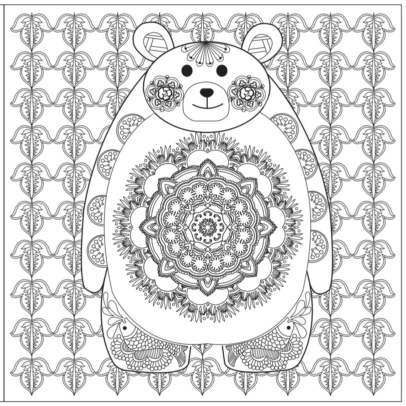
秋天。



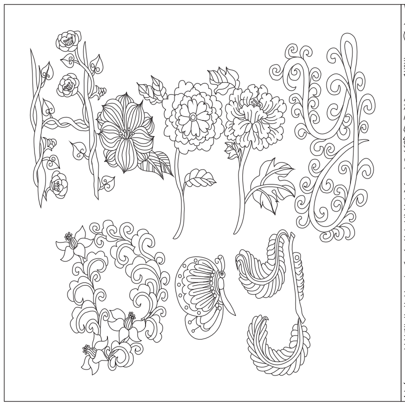
不完美的完美。



去游乐园放松一下吧！



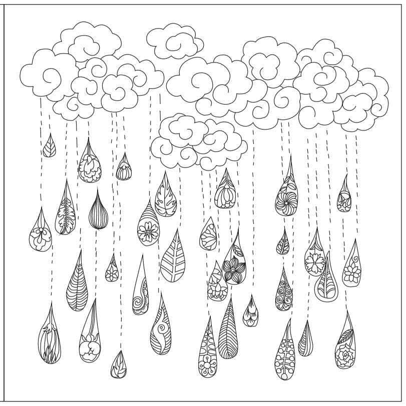
世界如此繁杂，我要内心强大。



开心其实是一件容易的事情。

摘下面具，让他看到你的笑容。

叶子是不会飞翔的翅膀，翅膀是落在天上的叶子。



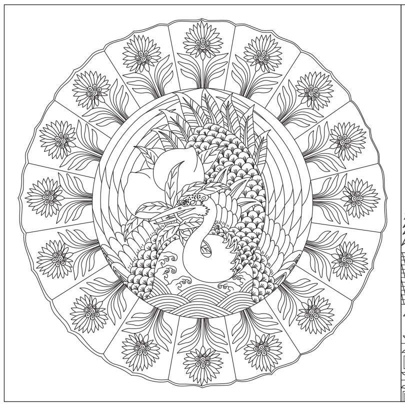
云彩用眼泪造福了花儿的芬芳。

我戴一顶虎头帽，小羊见了咩咩叫。

开门开门，我要吃那饕餮大餐！

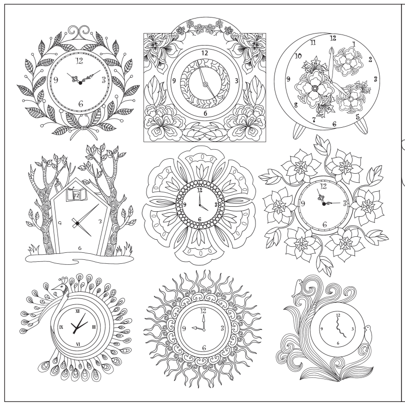
夜晚总是让人思绪万千。

电影里的故事。

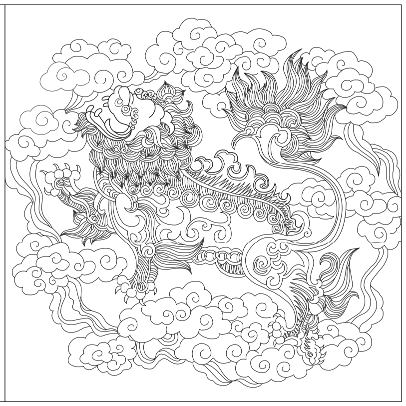


仙鹤。

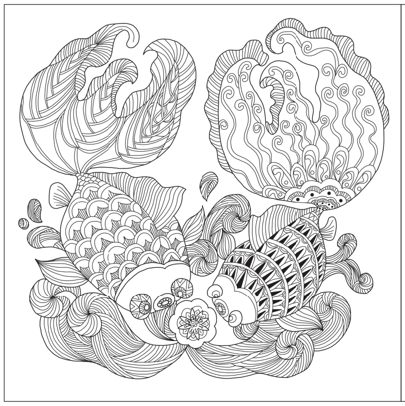
我们在不同的城市望着同一片天空。



平行宇宙的时间。



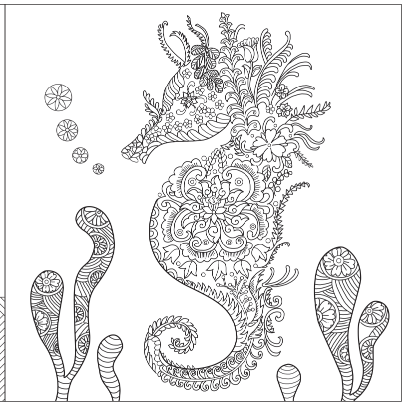
狮子。



不忘初心。

我相信世界上有独角兽。

招蜂引蝶似有香，亭亭玉立花自来。



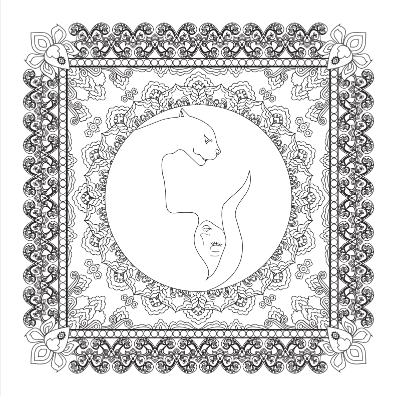
不愿做那水中的霸王，只愿做只高贵的海马。

我若不勇敢，谁替我坚强。

等风来。

凤凰。

鱼儿的世界。



做动物会不会比做人更开心快乐呢?

穿花衣，盖花被，喵咪咪，快睡睡。

画出你心中幸福的颜色

画出你心中幸福的颜色

延伸阅读

《遇见最好的自己：涂绘心灵的秘密花园》
作者：[法]弗拉伦斯·戴乐丽（Florence Dellerie）
定价：39.80元

《梦幻花园：每个女子心中都有座爱的花园》
作者：[法]维基妮·吉雅（Virginie Guyard）
定价：39.80元

《让心静下来：消除烦燥，沉淀过往》
作者：[法]朱莉·泰纳诺伊（Julie Terrazzoni）
定价：39.80元

周末去哪儿　扫描，遇见更美好的周末

为中华崛起传播智慧
地址：北京市百万庄大街22号
邮政编码：100037

电话服务
服务咨询热线：010-88361066
读者购书热线：010-68326294
010-88379203
网络服务
机工官网：www.cmpbook.com
机工官博：weibo.com/cmp1952
金书网：www.golden-book.com
教育服务网：www.cmpedu.com
封面无防伪标均为盗版

策划编辑◎姚越华 / 封面设计◎吕凤英

绘画治疗的历史源远流长，

早在18世纪末，绘画作品的心理诊断意义就已受到关注。

19世纪末20世纪初，弗洛伊德指出，艺术作品可以作为个体无意识表达的通道。

随后，荣格也通过实践，对人的原始心理模型与艺术表现方式之间的联系进行了研究。这为人们理解绘画中形象的象征意义提供了指引。在荣格的私人日记中，有大量以图画形式表现的个人无意识及集体无意识内容。

目前，绘画疗法在西方国家已经得到广泛的应用，成为心理咨询和治疗的主要技术之一。

本书是一本中国风的创意涂色减压书，与《秘密花园》一脉相承，又别具特色。内附62幅英国伦敦艺术大学才子与中央民大才女联合创作的无意识心理图案，以中国传统服饰中的花纹为主要创作素材，选取了当下年轻人喜欢的形象，如抱抱熊、童话鹿、游乐园等，创作出符合当下时尚审美的现代涂色作品，让读者在释放自己心灵的同时，感受古老的传统中国服饰元素的现代魅力。

绘画是情绪的释放，也是心灵的探索，当你翻开这本书，不论你是谁，大胆尝试色彩的搭配吧，把自己当成孩子，或者野兽派画家那样去涂色，试一试把树涂成红色，把太阳涂成蓝色，在充分的放松中，找寻自己，找寻心灵幸福的秘密。

世界癫狂　我心优雅
重塑心灵　改变命运
扫描关注，让优雅随行

机械工业出版社微信公众号

ISBN 978-7-111-52152-5
上架指导　成人手绘/应用心理
ISBN 978-7-111-52152-5　定价：42.00元